

MANUEL

DE

GYMNASTIQUE ÉCLECTIQUE

POUR TOUS LES AGES

I. — GYMNASTIQUE PÉDAGOGIQUE
à l'usage des Écoles, Colléges et Lycées.

II. — GYMNASTIQUE SUPÉRIEURE
à l'usage des Sociétés gymnastiques.

III. — GYMNASTIQUE DE CHAMBRE
à l'usage des établissements d'hydrothérapie.

IV. — LUTTE FRANÇAISE, ART DU PATIN, CANNE, BOXE FRANÇAISE, JET DE PIERRE, NATATION, JAVELOT,

Avec 14 planches, 535 figures dans le texte,

ET ORNÉ DU PLAN GÉNÉRAL DU GYMNASE D'ÉPINAL

Par Henry de JARRY de BOUFFÉMONT

Professeur,
Président de la Société gymnastique d'Épinal, Membre d'honneur de plusieurs Sociétés gymnastiques,
Membre de la Société d'Émulation des Vosges, officier au 58e régiment
de la garde mobile.

PARIS
LIBRAIRIE MILITAIRE DE DUMAINE
PASSAGE DAUPHINE, 30

1871

Paris, Imp. PAUL DUPONT, 41, rue Jean-Jacqu -Rousseau



Et David del et lith. Imp. Lemercier et Cie Paris

J. J. ZIEGLER

Président de l'Association des Sections Gymnastiques Alsaciennes.

Hommage de reconnaissance fait à l'Association des Gymnastes Alsaciens en la personne de son Président Mr J. J. Ziegler.

Par l'auteur
Henri de Jarry

LETTRE

DE

Son Excellence M. le Ministre de l'instruction publique

CABINET
DU MINISTRE
DE
L'Instruction publique

Paris, le 22 mars 1869.

MONSIEUR,

J'ai lu avec intérêt l'important ouvrage que vous m'avez fait l'honneur de me communiquer. Je m'empresse de vous le retourner, heureux de vous dire que votre concours serait fort précieux à l'Administration

Permettez-moi donc, Monsieur, de saisir cette occasion pour vous féliciter du zèle que vous mettez dans un enseignement dont j'attends les plus heureux résultats.

Recevez, Monsieur, l'assurance de ma considération très-distinguée,

Le Ministre de l'Instruction publique,

V. DURUY.

PARTIE OFFICIELLE

EXTRAITE

Du Bulletin Administratif de l'Instruction publique

.....A Épinal, où, selon le rapport de M. l'Inspecteur d'académie, l'enseignement de la gymnastique pédagogique n'a pas encore pénétré d'une manière générale dans les écoles primaires, une société particulière, à la tête de laquelle se sont mis MM. de Conigliano, de Jarry et Busy, a fondé, en 1864, un grand gymnase à l'aide de souscriptions particulières (actions de 20 francs pour un capital de 35,000 francs) et avec le concours de la municipalité.

En peu de temps, cet établissement a pris une extension très-grande, à ce point que dès l'année suivante on a pu organiser un concours de gymnastique, et que cette année même (les 15, 16 et 17 août 1868), il y eût une grande fête à laquelle prirent part des gymnastes suisses et allemands, au nombre de cent; plus de deux mille personnes ont assisté à cette réunion gymnastique, où de nombreuses récompenses ont été distribuées.

Les fondateurs ont adopté, dès le début, pour l'enseignement, une méthode éclectique où se trouvent combinées les théories allemandes, suisses et françaises.

A l'occasion de l'exposition scolaire, une nouvelle fête a eu lieu tout récemment; des conférences sur l'enseignement de la gymnastique pédagogique y ont été faites. La population, qui a pris un grand plaisir et mis beaucoup d'empressement à assister à ces réunions de gymnastes, est parfaitement disposée à seconder la propagation de cette partie de l'éducation dans les écoles populaires.

NOTE DE L'AUTEUR

On croit généralement en France, — et la plupart des professeurs actuels semblent propager ce préjugé, — que la pratique de la gymnastique demande un nombre considérable d'appareils et d'engins.

Cette erreur provient de ce que la gymnastique fut importée en France à la même époque par le colonel Amoros et par Clias. L'un, Amoros, insistait faiblement sur les mouvements élémentaires, procédait avec trop de rapidité aux exercices de force et mettait en usage une foule de machines souvent inutiles et parfois nuisibles pour le jeune âge.

Clias, au contraire, insistait bien quelque peu sur les mouvements élémentaires, mais il abordait aussi trop vite et sans préparation les grands exercices.

Depuis, ces deux méthodes ont été modifiées par MM. Triat, Laisné, le colonel d'Argy, Paz, et en dernier lieu par le capitaine Vergnes; mais elles manquent toujours de bases scientifiques, et sont, par conséquent, empiriques.

Les nouvelles exigences du programme de l'instruction publique demandent aujourd'hui une méthode graduée, simple, et ne donnant lieu qu'à peu de dépenses d'appareils.

En vain les professeurs de la vieille école diront-ils que l'enseignement complet de la gymnastique oblige à posséder de nombreux engins; je répondrai que le secret d'un bon enseignement gymnastique est bien moins dans le nombre de ces engins, que dans l'art d'exécuter des exercices utiles et innombrables avec un nombre très-restreint et surtout peu coûteux.

Les auteurs des nouvelles méthodes gymnastiques auraient dû s'attacher avant tout à enrichir leur enseignement de nombreux mouvements et à combiner les appareils de telle manière à réduire aux proportions les plus modestes l'établissement des gymnases.

Il est vraiment dérisoire que les moyens donnés par les auteurs actuels, pour arriver à l'application du programme officiel, exigent une dépense de 2,500 francs et au-dessus pour l'établissement et la construction d'appareils. Ce programme est pourtant plus que simple, je dirai même pauvre.

Quelle est donc la commune, le lycée, le village ou l'école qui pourront accepter un pareil sacrifice?

Le progrès de la gymnastique en France est une œuvre trop belle, trop digne de cette nation ardente et patriotique pour ne pas attirer l'attention de ceux qui connaissent les moyens de perfectionnement de cette science parmi nous, et d'éviter que les gymnases français soient plus longtemps inférieurs aux allemands et aux suisses.

L'heure est venue de quitter l'ancienne routine, les sept temps du trapèze avec lesquels on a tourmenté notre enfance ne suffisent plus à l'éducation physique de la jeune génération. Il faut du raisonnement et de l'intelligence dans la gymnastique. Voyez les gymnastiques allemande et suisse, éclairées qu'elles sont par l'anatomie et la physiologie, elles sont méthodiques, régulièrement progressives et, par conséquent, mieux adaptées à la pédagogie. Dans ces deux pays, la gymnastique est la science du perfectionnement de l'homme; ici, en France, elle n'est considérée que comme un amusement, une simple distraction d'enfant *.

Si j'ai placé cette note en tête de mon ouvrage, c'est qu'en vrai disciple de la gymnastique, je m'émeus et à raison de voir l'immobilité des progrès gymnastiques dans notre pays.

Lorsqu'on a vu sérieusement de près l'enseignement étranger et qu'on le compare au nôtre, on ne peut s'empêcher de rougir de dépit et d'envie; aussi, est-ce sous l'impression pénible de ces deux sentiments que j'ai cherché à lancer une méthode aussi complète et aussi simple que possible. Si je n'arrive pas à combler tout le vide qui nous sépare encore des gymnastiques étrangères, du moins j'en rapproche de beaucoup les distances; à d'autres plus compétents que moi dans cette science d'en combler entièrement les lacunes.

* *Nota.* — Je ne veux point parler ici des sociétés gymnastiques de l'Est, qui depuis longtemps, et au prix de nombreux sacrifices, ont un enseignement gymnastique irréprochable; grâce aussi aux leçons et aux conseils de deux savants professeurs suisses, les frères H. et J. Basler.

PRÉFACE

Mens sana in corpore sano.

La gymnastique est la science raisonnée de nos mouvements et l'étude de leurs rapports avec nos facultés morales. Elle a pour but principal le développement régulier du corps, l'accroissement et l'équilibration de toutes les forces de l'organisme.

Cette définition établie, nous ne pouvons mieux faire que de citer ici l'opinion de plusieurs médecins distingués et d'hommes du métier, auxquels on doit certainement une reconnaissance éternelle.

Voici ce que dit le docteur Schraeber :

« L'homme renferme en lui deux natures : une nature matérielle, une « nature intellectuelle.

« Il est donc dans l'obligation de mettre réciproquement en usage ces « deux natures. C'est là le but auquel tend son organisation. L'esprit et le « corps souffrent également de la paresse intellectuelle et de l'inaction cor- « porelle. L'activité seule peut nous procurer le bonheur; si nous négli- « geons ce précepte, nous voyons se succéder une atrophie de nos organes, « un dérangement de leurs fonctions, puis des maladies et enfin une mort « prématurée.

« De même qu'en utilisant nos forces nous les portons à leur maximum « de puissance, de même en les abandonnant à elles-mêmes, nous les voyons « peu à peu diminuer et disparaître. Ces vérités sont admises par tout le « monde, et chaque jour, néanmoins, on se met en contradiction avec elles.

« Beaucoup de gens ne remplissent que la moitié de leur tâche, mettent « tous leurs soins à développer leur esprit. D'autres veulent jouir sans « chercher à mériter cette jouissance. Mais notre nature ne se laisse « jamais dominer; quand on se met en contradiction avec elle, elle nous « punit, quelquefois très-cruellement; c'est surtout la nature matérielle qui « se montre inflexible lorsqu'on enfreint ses lois.

« Pleins de cette vérité, les médecins de tous temps ont conseillé des « mouvements musculaires bien ordonnés, conditions nécessaires de la « conservation ou du rétablissement de la santé.

« Il ne faut pas pourtant faire de la gymnastique une panacée universelle, « en la regardant comme le seul remède. Mais si, la considérant sans pré- « vention ni défaveur et s'en servant d'une manière modérée, associée avec « les promenades à pied, à cheval, l'escrime, le jardinage, en un mot tous « les travaux manuels, on verra qu'elle a une certaine valeur et que dans « bien des cas elle produit d'heureux résultats.

« Les mouvements musculaires peuvent en outre produire plusieurs bons « effets par la relation intime qu'établissent entre le système musculaire et « le système nerveux les nerfs du mouvement et de la sensibilité.

« C'est à l'état normal de notre système nerveux que nous devons notre « bien-être physique et moral.

« L'un des systèmes ne peut se développer qu'au détriment de l'autre, « et quand ils reviennent à leur état normal, ils subissent des change- « ments en sens inverse. C'est donc à ce point de vue que l'activité « musculaire modifie la surexcitation nerveuse qui agit sur notre dispo- « sition d'esprit.

« En dernier lieu, on observe encore une influence des mouvements « musculaires sur la consolidation des os et des ligaments. La construc- « tion du squelette est telle que le relâchement ou la contraction des « muscles influe sur l'attitude et la grosseur du thorax, cavité qui ren- « ferme les organes les plus importants. Si on veut rendre à ces organes « leur état normal, il faudra donc par des mouvements bien ordonnés de « contraction, d'extension et de flexion, élargir la cage thoracique.

« En un mot la gymnastique est le perfectionnement de notre nature « matérielle et la sauvegarde de notre nature intellectuelle. »

Opinion de J.-L. Pichery, auteur de la *Gymnastique de l'opposant.*

« L'emploi méthodique de l'exercice comme moyen d'éducation du corps « ou comme ressource médicale est un de ces faits dont tout le monde « aime à vanter l'excellence, mais que peu de personnes songent à uti- « liser. La supériorité d'une gymnastique fondée sur les lois de l'orga- « nisation, fécondée par le raisonnement et enrichie par l'expérience, est « une thèse assurée d'avance de la faveur des savants et du public, « mais sûre aussi de demeurer lettre morte. Cette contradiction trop « réelle entre les paroles et les actes, entre l'opinion et la pratique, n'a « cependant rien qui étonne.

« La plupart des écrivains qui se sont occupés de ce sujet ont borné « leur tâche à vanter l'éducation du soldat romain, à chanter les jeux « olympiques et à verser des flots d'enthousiasme sur la perfection idéale « de la statuaire grecque ; d'autres ont cru suffisamment concourir aux « progrès de l'art et faire œuvre très-méritoire en exaltant jusqu'à l'hy- « perbole les bienfaits de l'exercice, et en fulminant contre la paresse « musculaire un réquisitoire aussi banal que solennel. Nous pensons au « contraire que tant que la littérature médicale persévérera dans cet « ordre d'idées, elle demeurera stérile, et ne laissera dans les esprits « que des aspirations et des regrets.

« Voici en résumé tout ce qu'on peut dire sur la gymnastique :

« Les recherches d'anatomie pathologique ont montré que les racines « motrices suivent le système musculaire dans ses évolutions, qu'elles « se développent ou s'atrophient avec lui. Ce qui fait que le tempéra- « ment athlétique coïncide rarement avec un grand développement céré- « bral, et que l'hystérie, l'hypochondrie et le dérèglement général de « l'inervation, désigné sous le nom compréhensif de nervosisme, sont « presque inconnus parmi les personnes qui mènent une vie active ou dont « la profession exige une grande dépense musculaire.

« Il est cependant un fait d'observation journalière qui semblerait
« infirmer la valeur de ces remarques : tous ceux qui se livrent habi-
« tuellement aux travaux de l'esprit ont pu se convaincre, par leur
« expérience personnelle, qu'un léger exercice réveille les facultés intel-
« lectuelles et leur imprime un surcroît d'énergie. C'est qu'en effet la
« pratique du mouvement détermine dans toute l'économie une excitation
« passagère d'où résulte un bien-être général et une activité organique
« plus grande, et que l'encéphale participe à ce bien-être et à cette
« exaltation de toutes les aptitudes fonctionnelles.

« L'exercice agit aussi sur tous les éléments anatomiques de l'appareil
« locomoteur ; les muscles, les os, les tissus fibreux, les membranes
« séreuses se modifient, pour ainsi dire, indéfiniment sous cette influence.

« Les muscles habitués au travail augmentent de densité et de volume,
« comme le prouvent les faits les plus vulgaires et conformément aux
« vues théoriques exposées plus haut. La vigueur physique croît évi-
« demment en raison directe de cet accroissement musculaire, et si un
« développement exagéré de cet attribut est plutôt à craindre qu'à ambi-
« tionner, il est néanmoins démontré qu'un certain degré d'énergie mus-
« culaire est nécessaire à l'entretien de la santé générale comme à la
« régularité des formes et à la satisfaction des exigences impérieuses
« de la vie. »

Opinion d'un savant professeur suisse :

« C'est méconnaître la gymnastique que de la regarder seulement comme
« un moyen de fortifier la santé physique ; l'influence d'une gymnastique
« régulière et méthodique est plus importante pour la santé intellectuelle.

« A part l'habitude à la discipline et à l'ordre qui ne peuvent être trop
« rigoureux sur la place de gymnastique, l'exécution de chaque exercice, en
« particulier, exige une tension de toutes les forces intellectuelles et morales,
« telle qu'elle ne se présente rarement dans la vie sans avoir des suites
« fâcheuses.

« La gymnastique n'est pas seulement un exercice et un effort des muscles, « elle est aussi bien un exercice et un effort du système nerveux tout « entier.

« Le mouvement régulier des muscles favorise non-seulement un chan- « gement de matière plus prompt, purifie le sang, développe les forces, mais « elle apprend aussi à réunir toutes ces forces pour atteindre un but déter- « miné ; elle fortifie la volonté : *le gymnaste apprend à dominer son corps.* »

Citons, pour finir, quelques passages du remarquable professeur et ami Paz, auteur de la *Gymnastique obligatoire* **et directeur du grand gymnase de Paris :**

« La gymnastique, dit-il, fait partie de l'éducation, de la politique, de « l'hygiène et de la thérapeutique ; elle appelle, à ces divers titres, l'atten- « tion des médecins et surtout des parents qui se soucient tant soit peu de « la beauté, de la vigueur et du progrès intellectuel de leurs enfants.

« Le plus beau patrimoine qu'un père puisse léguer à ses enfants, c'est un « cerveau calme et puissant, qu'aucune habitude funeste n'aura corrodé ou « flétri ; c'est, après la splendeur d'une âme honnête et pure, la superbe « beauté plastique, la grâce et l'harmonie des formes, la force et le courage, « et par-dessus tout la santé.

« Depuis quelques années il s'est produit un mouvement très-sensible en « faveur de la gymnastique, on commence à reconnaître presque générale- « ment l'utilité des exercices du corps, mais que nous sommes encore loin « de leur avoir accordé la vraie place qui leur revient dans l'éducation !

« Nous nous occupons avec la sollicitude la plus touchante, la passion « la plus ardente de l'amélioration des races animales, quand donc son- « gerons-nous un peu à nous-mêmes ? quand nous préoccuperons-nous « du perfectionnement physique de notre propre espèce ?

« Ce perfectionnement est surtout un véritable besoin pour l'enfance ; « la nature semble avoir placé en elle un impétueux instinct qui préside

« au développement des membres encore imparfaits et des forces nais-
« santes.

« Il faut que les enfants se livrent à divers exercices, leur organisa-
« tion les y entraîne, leur intérêt doit engager les parents à favoriser
« cette inclination.

« Puissent donc enfin les pères de famille être pénétrés de l'utilité de
« ces exercices et exiger des maîtres auxquels ils confient leurs chers
« rejetons qu'une part importante soit réservée à leur éducation cor-
« porelle. »

Nous regrettons de ne pouvoir donner ici quelques-unes des savantes considérations gymnastiques de notre collègue et ami Triat ; mais, faisant partie d'un travail gigantesque, nous aimons mieux en laisser la surprise aux gymnastes ; car, on peut déjà l'annoncer, il se prépare en ce moment dans la capitale le projet le plus colossal d'une école normale de gymnastique.

M. Triat, à qui en revient en partie l'initiative, est trop connu en France pour que nous doutions un moment de la réussite de ce gigantesque établissement. Aussi tous nos vœux sont avec lui et notre concours lui est toujours assuré pour le moment décisif.

I

GYMNASTIQUE

PÉDAGOGIQUE

INTRODUCTION

gymnastique pédagogique étant celle des écoles primaires, colléges et s, doit être aussi restreinte que possible ; aussi ne donnerons-nous, cette partie de notre ouvrage, que les exercices les plus élémentaires. diviserons cette gymnastique en deux parties :

1re PARTIE. — Exercices libres.

2e PARTIE. — Exercices aux engins.

us partagerons ensuite chaque partie en groupes d'exercices. première partie comprendra trois groupes :

1° Exercices d'ordre.

2° Exercices de flexions et d'extensions.

3° Jeux gymnastiques.

a seconde partie comprendra aussi trois autres groupes :

1° Établissement et construction des engins.

2° Exercices aux engins.

3° Jeux avec engins.

ous allons donner ici quelques explications nécessaires à l'intelligence ces deux parties. Voyons d'abord la première :

n appelle *exercices libres* ceux que les élèves exécutent libres de tout in ; ils doivent rendre le corps du gymnaste libre dans tous ses mouvements ; ils consistent donc en mouvements que le corps peut exécuter sur surface du sol, en n'ayant que celui-ci pour point d'appui naturel.

ls se divisent, comme nous l'avons dit plus haut, en *exercices d'ordre*, rcices de flexions et d'extensions* et *jeux gymnastiques*.

Les exercices d'ordre sont ceux qui traitent de la formation des rangs en aille ou en colonne.

Les exercices de flexions et d'extensions sont ceux qui traitent des mouvements divers que notre corps et nos membres peuvent exécuter dans tous les sens.

Quant aux *jeux gymnastiques*, que nous donnons à la fin de nos première et deuxième parties, ils traitent de l'amusement des élèves pendant les heures de récréation.

La seconde partie, qui se divise comme la première, a pour titre : *exercices aux engins.* Les seuls engins nécessaires à la gymnastique pédagogique sont au nombre de dix :

1° **Le portique**, qui sert comme appareil à suspendre les engins, tels que *trapèzes*, *anneaux*, *cordes*, *perches*, *échelles de bois*, etc.

2° **Les sautoirs** ou engins servant aux sauts.

3° **La poutre** ou engin servant aux *appuis.*

4° **Les barres parallèles** ou engin servant aux *suspensions* et *appuis.*

5° **Les échelles** (oblique, horizontale, perpendiculaire), engins servant aux *appuis* et *suspensions.*

6° **Les anneaux**, engins servant aux *appuis*, *suspensions* et *dislocations.*

7° **Le cheval**, engin pour les *sauts* et les *appuis.*

8° **La barre fixe**, engin pour les *suspensions* et *appuis.*

9° **Les cordes** (à nœuds, lisses) et **perches amorosiennes**, engins servant aux *ascensions.*

10° **Le trapèze**, engin pour *suspensions* et *appuis.*

On appelle *appareil* le support ou la réunion de plusieurs engins. On appelle *engin* tout ce qui, dans l'appareil, sert à travailler.

Pour pratiquer avec succès la gymnastique pédagogique, il faudrait avoir une place de gymnastique en plein air et une salle pouvant être chauffée en hiver.

Les engins d'un gymnase doivent, autant que possible, être mobiles pour qu'une fois enlevés on puisse obtenir suffisamment de place pour les exercices d'ordre et les exercices libres.

Le sol d'une salle de gymnastique doit être légèrement défoncé et les *stations* des engins couvertes de *tan* ou de *tannée*. On appelle *station* d'un engin la surface de terrain que couvre l'appareil.

Les *exercices aux engins* sont ceux qui s'exécutent à des engins fixes ou mobiles. Ils se divisent en *exercices de suspensions, exercices de dislocations, exercices d'appuis.*

On appelle *suspension* l'état où le corps se trouve lorsqu'il se tient à l'engin par force de flexion, c'est-à-dire lorsqu'il est suspendu à cet engin. On appelle *dislocation* l'action de circumduction des articulations.

On appelle *appui* l'état où le corps se trouve lorsqu'il se tient à l'engin par force d'extension, c'est-à-dire lorsqu'il est appuyé sur cet engin.

Les *jeux avec engins* sont ceux qui s'exécutent avec pelottes, balles, échasses, hirondelles, cannes, cordes, toupies, quilles, etc.

Nous recommandons tous ces jeux aux professeurs, malgré quelques légères contusions que les élèves se donnent quelquefois, ils ne doivent point hésiter entre le peu d'inconvénients de ces petits maux et les graves dangers de laisser les élèves dans une complète inaction.

Terminons cette introduction par quelques conseils nécessaires à l'enseignement d'une bonne gymnastique.

Pour les enfants de neuf ans et au-dessous, les cinq premières leçons des exercices d'ordre et libres suffiront. Il faut éviter de faire travailler les enfants de cet âge aux engins, beaucoup d'entre eux ne sont pas très-forts et les exercices de suspensions, de dislocations, seraient très-dangereux, en raison du peu de solidité des soudures épiphysaires des os et du peu de développement des muscles.

Pour les enfants de neuf à douze ans, les huit premières leçons des exercices d'ordre et libres suffiront ; on pourra cependant y ajouter, pour les élèves forts, la première leçon des suspensions, les sauts, la poutre, la corde, la perche et les échelles.

Pour les enfants de douze à seize ans, on appliquera toutes les leçons des exercices d'ordre et libres, plus les deux premières leçons de suspensions, dislocations, sauts, trapèze, etc.

Pour les jeunes gens de seize ans et au-dessus tout le programme de la gymnastique pédagogique devra être appliqué.

PREMIÈRE PARTIE

CHAPITRE PREMIER

PRÉLIMINAIRES

Nous avons groupé les exercices libres par leçons, afin que le professeur ait toute la matière réunie pour le plus grand nombre de séances variées possible. Il ne faut pas que le professeur passe d'une leçon à une autre avant que la précédente ne soit exactement terminée ; il ne faut pas non plus qu'il s'arrête trop sur un exercice, car alors les élèves s'impatienteraient et s'ennuieraient.

Pour que ces exercices produisent une influence sur l'intelligence des élèves, le professeur doit donner son enseignement de manière à captiver l'attention de tous ; un moyen infaillible pour y arriver est l'adresse et la précision du commandement.

Tout commandement doit être considéré comme composé de deux parties :

La première qui annonce aux élèves ce qu'ils doivent exécuter, c'est le *commandement d'avertissement ;* la seconde, qui consiste en un seul mot, le plus bref possible, forme le *commandement d'exécution.* Il faut laisser entre les deux commandements une pause suffisante pour ne pas surprendre brusquement les élèves.

Tous les exercices doivent être exécutés suivant un rhythme bien distinct ; il faut pour cela que le professeur démontre lui-même les *mouvements* et compte les *temps* à haute et intelligible voix.

CHAPITRE II

PRÉCAUTIONS ET OBSERVATIONS UTILES

Afin de pratiquer la gymnastique sans danger, il faut surtout choisir le temps qui précède les repas, de manière à laisser entre les exercices et la digestion un intervalle d'un quart d'heure, les muscles des voies digestives qui ont été légèrement excités dans les exercices auront ainsi le temps de se reposer.

Autant que possible l'abdomen doit être vide, pour cela il est bon de faire tous ses besoins avant de commencer. On doit éviter d'avoir des habits trop serrés, principalement au cou, à la poitrine et au ventre. Les élèves chez qui la respiration ou les battements de cœur s'accélèrent par suite des mouvements doivent attendre, avant de continuer, qu'ils soient revenus à leur état normal.

Les mouvements doivent être exécutés sans précipitation, mais avec toute l'action musculaire capable. Il est deux choses auxquelles il faut surtout bien faire attention :

1° Que la fatigue momentanée que l'on éprouve disparaisse par le repos ;

2° Que l'on ne ressente pas de fortes douleurs musculaires. Il ne faut pas toutefois confondre ces douleurs avec celles que l'on éprouve en commençant.

Celles-ci ont un effet salutaire et sans dangers.

DE LA CEINTURE

Plusieurs médecins anciens et modernes recommanden la ceinture à tout le monde, mais là où elle est, sans contredit, le plus utile, c'est pendant le cours des exercices gymnastiques. Le professeur doit lui-même choisir et placer les ceintures de chacun de ses élèves ; car ce qu'il y a de plus utile devient dangereux par une mauvaise application.

On a vu des enfants dont on comprimait la poitrine et le bas-ventre éprouver des dérangements dans les digestions et la respiration, par suite de l'enfoncement des fausses côtes. Il faut donc éviter ces imprudences en plaçant la ceinture positivement sur les reins.

La largeur moyenne des ceintures pour les enfants doit être de 9 à 10 centimètres.

Toutes les ceintures de gymnastique doivent être munies d'un anneau fortement attaché. Cet anneau se fixe ordinairement à l'une des extrémités de la ceinture et doit se trouver derrière l'élève afin de permettre au professeur de le soutenir pendant son travail ; il est évident que les ceintures doivent se boucler par derrière.

CHAPITRE III

SOMMAIRE

Chacune des leçons qui composent cette première partie contient des exercices d'ordre et des exercices libres. Ces derniers se divisent en :

Pyrrhiques sur place et pyrrhiques en marchant.

Ces leçons sont au nombre de douze, et se combinent comme il suit :

Ire LEÇON

EXERCICES D'ORDRE

1. Formation du peloton sur un rang.
2. Position du corps.
3. Principes d'alignement.
4. Prendre les petites distances.
5. Serrer les intervalles.
6. Rompre les rangs.

PYRRHIQUES SUR PLACE

Flexions et extensions du cou et des membres supérieurs.

2e LEÇON

EXERCICES D'ORDRE

1. Formation du peloton sur un rang.
2. Principes d'alignement.
3. Prendre les petites et les grandes distances.
4. Serrer les intervalles.
5. Demi-tour à droite.
6. Rompre les rangs.

PYRRHIQUES SUR PLACE

Flexions et extensions des reins.

3e LEÇON.

EXERCICES D'ORDRE

1. Formation du peloton sur un rang, en bataille et par le flanc.
2. Principes d'alignement.
3. Prendre les distances.
4. Faire front étant par le flanc.
5. Prendre les grandes distances.
6. Serrer les intervalles.
7. Faire le demi-tour à droite.
8. Rompre les rangs.

PYRRHIQUES SUR PLACE

Flexions et extensions des membres inférieurs (les pieds quittant le sol et les pieds ne quittant pas le sol).

4e LEÇON

EXERCICES D'ORDRE

1. Formation du peloton sur un rang.
2. Formation du peloton sur deux rangs en doublant les files.
3. Prendre les grandes distances.
4. Front sans dédoubler.
5. Prendre les grandes distances.
6. Serrer les rangs.
7. Se mettre sur les rangs.
8. Serrer les intervalles.
9. Rompre les rangs.

PYRRHIQUES SUR PLACE

Flexions et extensions combinées des membres supérieurs entre eux.

5e LEÇON

EXERCICES D'ORDRE

1. Formation du peloton sur un rang.
2. Formation sur deux rangs en doublant les files.
3. Front sans dédoubler.
4. Second rang: Demi-tour à droite
5. Second rang : Marche.
6. Second rang : Halte, demi-tour à droite.
7. Prendre les grandes distances.
8. Serrer les rangs.
9. Peloton par le flanc droit.
10. Serrer les intervalles.

PYRRHIQUES SUR PLACE

Flexions et extensions combinées des membres inférieurs entre eux (les pieds quittant le sol).

6e LEÇON

EXERCICES D'ORDRE

1. Formation du peloton sur deux rangs.
2. Principes d'alignement.
3. Prendre les grandes distances.
4. Se mettre par le flanc.
5. Prendre les grandes distances.
6. Front.
7. Se mettre par le flanc.
8. Serrer les intervalles.
9. Front.
10. Serrer les intervalles.
11. Rompre les rangs.

PYRRHIQUES SUR PLACE

Flexions et extensions combinées des membres supérieurs avec les membres inférieurs (les pieds quittant le sol et les pieds ne quittant pas le sol).

7e LEÇON

EXERCICES D'ORDRE

1. Formation du peloton sur deux rangs.
2. Formation sur 4 rangs en doublant les files.
3. Prendre les grandes distances.
4. Front sans dédoubler.
5. Prendre les grandes distances.
6. Reformer le peloton sur deux rangs sans dédoubler.
7. Reformer le peloton sur un rang sans dédoubler.
8. Rompre les rangs.

PYRRHIQUES SUR PLACE

Flexions et extensions combinées des membres supérieurs avec les reins.

8e LEÇON

EXERCICES D'ORDRE

1. Former le peloton sur deux rangs.
2. Prendre les grandes distances.
3. Former le peloton sur quatre rangs en doublant les files.
4. Prendre les grandes distances.

5. Front sans dédoubler.
6. Se mettre par le flanc.
7. Front en dédoublant et mettre le peloton sur deux rangs.
8. Se mettre par le flanc.
9. Front en dédoublant et mettre le peloton sur un rang.
10. Serrer les intervalles.
11. Rompre les rangs.

PYRRHIQUES SUR PLACE

Flexions et extensions combinées des membres inférieurs (les pieds quittant le sol et les pieds ne quittant pas le sol).

9e LEÇON

EXERCICES D'ORDRE

1. Formation du peloton sur un rang.
2. Alignements.
3. Principes du pas.
4. Marche de front.
5. Halte.
6. Prendre les petites distances.
7. Se mettre par le flanc.
8. Principes du pas gymnastique.
9. Halte et front.
10. Serrer les intervalles.
11. Rompre les rangs.

PYRRHIQUES SUR PLACE

Flexions et extensions des membres en marchant ou **MARCHES PYRRHIQUES**.

10e LEÇON

EXERCICES D'ORDRE

1. Former le peloton sur un rang.
2. Alignements.
3. Se mettre par le flanc.
4. Marche.
5. Formation en marchant du peloton sur deux rangs.
6. Même formation du peloton sur quatre rangs.
7. Halte : Initier les élèves aux rapports des rangs et des files.
8. Prendre les grandes distances.
9. Reformer le peloton sur un rang.
10. Halte : Front.
11. Rompez vos rangs.

PYRRHIQUES SUR PLACE

Flexions et extensions des jambes et des reins en marchant.

11e LEÇON

EXERCICES D'ORDRE

1. Formation du peloton sur un rang.
2. Se mettre par le flanc.
3. Formation en un point et en marchant du peloton sur deux rangs.
4. Formation en un point et en marchant du peloton sur quatre rangs.
5. Prendre les grandes distances.
6. Reformer le peloton sur deux rangs.
7. Reformer le peloton sur un rang.
8. Halte : Front.
9. Serrer les intervalles.
10. Rompre les rangs.

PYRRHIQUES EN MARCHANT

Flexions et extensions des bras en marchant.

12e LEÇON

EXERCICES D'ORDRE

1. Formation du peloton sur deux rangs.
2. Prendre les grandes distances.
3. Se mettre par le flanc.
4. Formation en un point et en marchant du peloton sur quatre rangs.
5. Prendre les grandes distances.
6. Reformer le peloton sur deux rangs.
7. Halte.
8. Dans chaque rang contre-marche.
9. Halte : Front.
10. Serrer les intervalles.
11. Rompre les rangs.

PYRRHIQUES EN MARCHANT

Flexions et extensions des jambes et des bras en marchant ou **DANSES PYRRHIQUES.**

Les professeurs n'auront qu'à suivre ces leçons pour leur enseignement quotidien. Nous allons donner ci-après les explications nécessaires à cet enseignement.

EXERCICES D'ORDRE — EXERCICES LIBRES ET JEUX GYMNASTIQUES

CHAPITRE IV

PRÉLIMINAIRES

Avant de commencer toute leçon, le professeur doit expliquer aux élèves, d'une manière succincte, la conformation du squelette humain; après quoi, il divise par supposition le corps par deux lignes perpendiculaires l'une à l'autre.

La première qui passe par la tête et les pieds, partage le corps en : *côté droit* et *côté gauche ;* la seconde, qui passe par la ceinture, le partage en : *membres supérieurs* (la tête et les bras) et *membres inférieurs* (les jambes).

Il fait ensuite remarquer la ressemblance qui existe entre les côtés droit et gauche du corps et résume de là que, pour que ce corps soit parfait et d'équilibre à la station, il faut que tous les membres travaillent également.

Afin donc d'arriver à ce résultat, il expose la marche à employer dans la succession des temps et des mouvements.

Ainsi, par exemple, chaque temps se fait d'abord :

1° D'un membre droit ;
2° Du même membre gauche ;
3° Des deux membres l'un après l'autre ;
Et enfin **4° Des deux membres ensemble.**

Dans le troisième cas le temps est *alternatif*, dans le quatrième il est *simultané.*

Règle générale : on appelle temps alternatif celui qui est composé de deux autres que l'on exécute l'un après l'autre et sans aucun arrêt.

On appelle temps simultané celui qui est exécuté par deux mêmes membres à la fois.

Chaque leçon se divise en *temps*, et les temps en *mouvements*.

Il y a deux sortes de temps :

Les simples et *les combinés.*

Les premiers sont ceux dans lesquels il n'y a qu'un mouvement de flexion et d'extension, ainsi : fléchir une partie quelconque d'un membre.

Les seconds, au contraire, sont ceux dans lesquels deux mouvements de flexion et d'extension d'un même membre se combinent, par exemple : fléchir l'avant-bras droit et lever en même temps le bras.

On appelle *flexion* le mouvement que tout membre ou toute partie d'un membre fait pour se déplacer.

On appelle *extension* le mouvement qui ramène ce membre ou sa partie à sa première position.

On appelle *rotation* le mouvement d'un membre tournant sur lui-même.

On appelle *circumduction* le mouvement circulaire d'un membre dans l'espace.

Les flexions et extensions portent le nom des articulations qui les produisent ; les rotations et les circumductions portent au contraire le nom des membres qui agissent.

On considère neuf articulations en gymnastique :

1re	**articulation**	du cou.	**pour la tête**.
2e	—	des doigts	**pour les bras.**
3e	—	des poignets	
4e	—	des coudes.	
5e	—	des épaules	
6e	—	des reins.	**pour le corps**.
7e	—	des coudes-pieds . .	**pour les jambes.**
8e	—	des genoux.	
9e	—	des cuisses.	

Si nous n'employons que des mots usuels et non scientifiques pour désigner les articulations, c'est tout simplement pour ne point charger la mémoire des élèves.

Chacune de ces articulations est susceptible de flexion et d'extension ; chaque partie d'un membre et le membre lui-même est susceptible de rotation ou de circumduction sur l'articulation qui le soutient.

Ainsi nous avons :

Flexion et extension du cou,
Rotation de la tête,
Circumduction de la tête,
Flexion et extension des poignets,
Rotation des mains,
Circumduction des mains,
Flexion et extension des coudes,
Rotation des avant-bras,
Circumduction des avant-bras,
Flexion et extension des épaules,
Rotation des bras,
Circumduction des bras,
Flexion et extension des reins,
Rotation du corps,
Circumduction du corps,
Flexion et extension des coudes-pieds,
Rotation des pieds,
Circumduction des pieds,
Flexion et extension des genoux,
Rotation du bas de la jambe,
Circumduction du bas de la jambe,
Flexion et extension des cuisses,
Rotation des jambes,
Circumduction des jambes.

Les combinaisons qui résultent de toutes ces flexions, rotations, circumductions sont inépuisables. Dans nos leçons nous n'indiquerons que les plus simples ; c'est au professeur lui-même à compléter les séries de temps et de mouvements.

RÈGLES GÉNÉRALES

Dans les exercices de la tête, les muscles du cou et de la nuque sont en jeu, et le corps doit rester dans une immobilité complète.

Pour les bras, l'action doit être énergique, les mains fortement fermées, afin que le système musculaire soit bien tendu.

Pour ceux du tronc, les jambes doivent être tenues dans une position ferme et les mouvements exécutés avec lenteur et sans secousses.

Dans les exercices des jambes, l'action doit être modérée, le corps d'aplomb et la pointe des pieds baissée autant que possible.

Enfin pour les exercices combinés, où les muscles du corps sont presque tous en action, on ne doit pas craindre des mouvements un peu brusques et précipités.

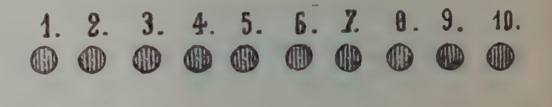
PREMIÈRE LEÇON

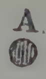
EXERCICES D'ORDRE

1. Formation du peloton sur un rang.

Le professeur commandera : *Attention :* A VOS RANGS.

A ce second commandement tous les élèves viendront se placer sur une ligne, en ayant soin de se mettre par rang de taille, les coudes de chaque élève touchant légèrement ceux de ses voisins. Le professeur fera ensuite numéroter les élèves par la droite, en faisant observer à chacun de bien retenir son numéro; puis il commandera :





A. indique la place du professeur.

Rompez vos rangs : MARCHE.

Une fois le rang rompu et les élèves disséminés sur la place de gymnastique, le professeur reformera le peloton et recommencera cet exercice jusqu'à ce que les élèves viennent se placer eux-mêmes et sans confusion à leur place de bataille.

2. Position du corps.

Le peloton étant sur un rang, le professeur avertira chaque élève qu'il doit avoir :

Les talons sur la même ligne,

Les pieds à l'équerre également tournés en dehors,

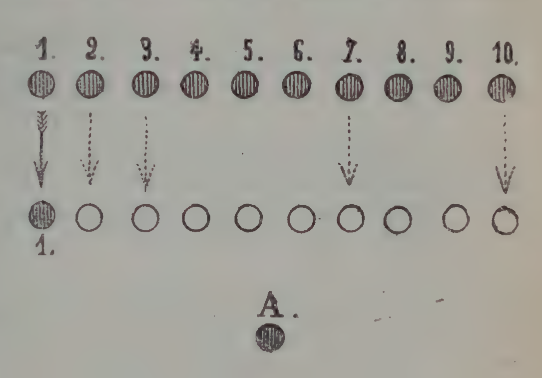
Les genoux tendus, mais sans raideur,
Le corps d'aplomb sur les hanches,
Le haut du corps penché en avant,
Les épaules effacées,
Les bras pendant naturellement,
Les coudes près du corps,
La tête droite sans être gênée et les yeux fixés sur le professeur, qui doit se trouver en avant et face au peloton.

3. Principes d'alignement.

Le peloton étant sur un rang, et le professeur ayant placé le premier élève de droite un pas en avant, commandera :

*En avant à droite (*ou *à gauche) :* ALIGNEMENT.

A ce commandement, chaque élève tournera la tête à droite et se portera sur l'alignement, par petits pas, à côté de l'élève qui est à sa droite, et contre lequel il doit s'appuyer en sentant légèrement le coude.



L'alignement en avant à gauche se fera d'après les mêmes principes. Il en est de même pour les alignements à droite (ou à gauche) en arrière.

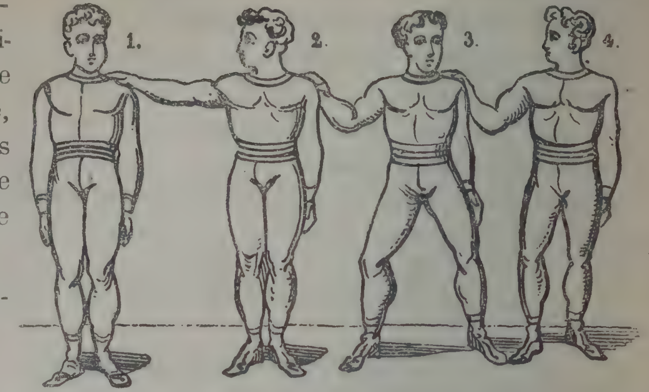
4. Prendre les petites distances.

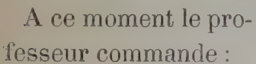
Le peloton étant bien aligné, le professeur commandera :

Attention pour prendre la petite distance à gauche; prenez vos distances : MARCHE.

Au second commandement, chaque élève devra placer sa main droite sur

l'épaule gauche de celui qui est à sa droite; au troisième commandement tous les élèves, excepté le premier, se dirigent en marchant de côté vers la gauche, et en étendant le bras droit jusqu'à ce que la main soit prête de quitter l'épaule.




A ce moment le professeur commande :

HALTE.

A ce commandement les élèves doivent rester dans une immobilité complète, le bras droit toujours étendu. Le professeur commandera ensuite :

Attention : EN BAS.

Au dernier commandement chaque élève laisse retomber vivement son bras dans le rang en frappant la main contre la cuisse.

Le professeur fera recommencer cet exercice tant que les élèves ne le feront pas avec ensemble.

Prendre les distances par la droite se fera avec les mêmes principes.

PYRRHIQUES SUR PLACE. — Flexions et extensions du cou et des membres supérieurs.

1er **TEMPS. Flexions et extensions du cou, la tête en avant** (2 mouvements).

Le professeur commandera : *Attention :* COMMENCEZ.

1. Pencher la tête en avant sans raideur.
2. La redresser verticale, etc.

Le professeur, voulant faire arrêter le mouvement, commandera : CESSEZ.

2e **TEMPS. Flexions et extensions du cou, la tête en arrière** (2 mouvements).

1. Pencher la tête en arrière.
2. La redresser verticale, etc.

3e **TEMPS. Flexions et extensions du cou, la tête à droite** (2 mouvements).

1. Pencher la tête à droite.
2. La redresser verticale, etc.

4e TEMPS. Flexions et extensions du cou, la tête à gauche (2 mouvements).

5e TEMPS. Flexions et extensions *alternatives* **du cou, la tête en avant et en arrière** (2 mouvements).

1. Pencher la tête en avant.
2. La pencher en arrière, etc.



6e TEMPS. Flexions et extensions *alternatives* **du cou, la tête à droite et à gauche** (2 mouvements).



1. Pencher la tête à droite.
2. La pencher à gauche, etc.

7e TEMPS. Flexions et extensions *alternatives* **du cou, la tête en avant, en arrière, à droite et à gauche** (4 mouvements).

8e TEMPS. Rotation du cou, la tête à droite et à gauche (2 mouvements).

1. Tourner la tête à droite.
2. La tourner à gauche, etc.



9e TEMPS. Circumduction de la tête, de droite à gauche (2 mouvements).

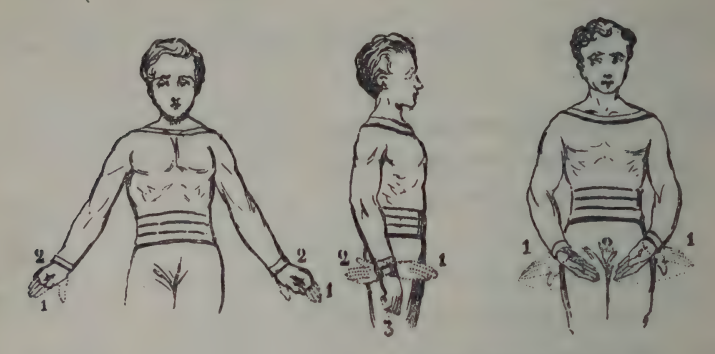
1. Pencher la tête en avant, l'amener vers la droite, puis en arrière.
2. L'amener vers la gauche, puis en avant, etc.

10e TEMPS. Circumduction de la tête, de gauche à droite.

1. Pencher la tête en avant, l'amener vers la gauche, puis en arrière.
2. L'amener vers la droite, puis en avant.

11e TEMPS. Flexions et extensions des doigts, en ouvrant et fermant les mains (2 mouvements).

12ᵉ TEMPS. Flexions et extensions des poignets en avant et en arrière (2 mouvements).



1. Élever les mains en avant, les doigts allongés.
2. Baisser les mains et les élever en arrière, etc.

13ᵉ TEMPS. Flexions et extensions des poignets à droite et à gauche (2 mouvements).

1. Élever la main droite à droite, la main gauche à gauche.
2. Baisser les mains et les élever en dedans, contre les cuisses.

14ᵉ TEMPS. Circumduction des mains sur elles-mêmes, en faisant décrire aux sommets des doigts un cercle dans l'espace.

15ᵉ TEMPS. Flexions et extensions du coude droit, l'avant-bras en avant (2 mouvements).

1. Élever l'avant-bras droit en avant, en conservant le coude au corps.
2. Baisser l'avant-bras en ramenant le poing contre la cuisse.

Nota. — Dans ces temps et dans tous les suivants, les élèves fermeront les mains, afin de donner plus de force et de vitesse aux mouvements.

16ᵉ TEMPS. Flexions et extensions du coude gauche, l'avant-bras en avant (2 mouvements).

1. Élever l'avant-bras en avant.
2. Le baisser.



17ᵉ TEMPS. Flexions et extensions *alternatives* **des coudes, les bras en avant** (4 mouvements).

1. Lever l'avant-bras droit.
2. Le baisser.
3. Lever l'avant-bras gauche.
4. Le baisser.

18ᵉ TEMPS. Flexions et extensions *simultanées* **des coudes, les bras en avant.**

1. Élever les bras en avant.

2. Les baisser.

19e TEMPS. Flexions et extensions du coude droit, l'avant-bras en arrière (2 mouvements).

1. Lever l'avant-bras droit en arrière de manière à frapper avec le poing l'épaule droite.

2. Baisser l'avant-bras en ramenant le poing contre la cuisse.

20e TEMPS. Flexions et extensions du coude gauche, l'avant-bras en arrière (2 mouvements).

21e TEMPS. Flexions et extensions *alternatives* **des coudes, les bras en arrière** (4 mouvements).

22e TEMPS. Flexions et extensions *simultanées* **des coudes, les bras en arrière** (2 mouvements).

23e TEMPS. Rotation des avant-bras sur eux-mêmes.

24e TEMPS. Circumduction des avant-bras à droite et à gauche, à gauche et à droite.

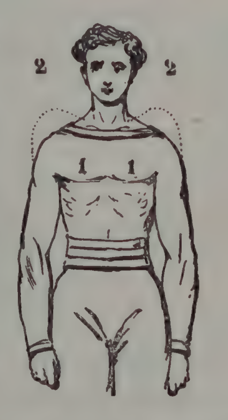
25e TEMPS. Flexions et extensions des épaules en les élevant et les abaissant (2 mouvements).

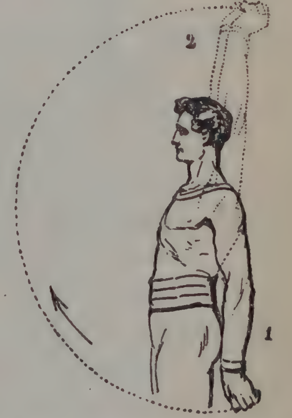
26e TEMPS. Flexions et extensions de l'épaule droite, le bras en avant et au-dessus de la tête (2 mouvements).

1. Lever le bras droit en avant sans le plier au coude et l'amener contre la tête.

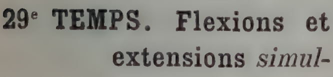
2. Le baisser en l'arrêtant à la cuisse.

27e TEMPS. Flexions et extensions de l'épaule gauche, le bras en avant et au-dessus de la tête (2 mouvements).





28e TEMPS. Flexions et extensions *alternatives* **des épaules, les bras en avant et au-dessus de la tête** (4 mouvements).



29e TEMPS. Flexions et extensions *simultanées* **des épaules, les bras en avant et au-dessus de la tête** (2 mouvements).

30e TEMPS. Flexions et extensions de l'épaule droite, le bras en arrière et au-dessus de la tête (2 mouvements).

1. Lever le bras droit en arrière sans le plier au coude et l'amener contre la tête en maintenant autant que possible les deux épaules de face.
2. Le baisser en l'arrêtant à la cuisse.

31e TEMPS. Flexions et extensions de l'épaule gauche, le bras en arrière et au-dessus de la tête (2 mouvements).

32e TEMPS. Flexions et extensions *alternatives* **des épaules, les bras en arrière et au-dessus de la tête** (4 mouvements).

33e TEMPS. Flexions et extensions *simultanées* **des épaules, les bras en arrière et au-dessus de la tête** (2 mouvements).

34e TEMPS. Flexions et extensions de l'épaule droite, le bras à droite et au-dessus de la tête (2 mouvements).

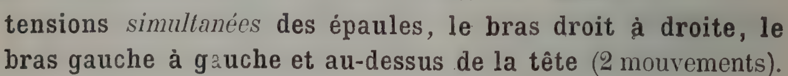
1. Élever le bras droit à droite sans le plier au coude et l'amener contre la tête.
2. Le baisser en l'arrêtant à la cuisse.

35e TEMPS. Flexions et extensions de l'épaule gauche, le bras à gauche et au-dessus de la tête (2 mouvements).

36e TEMPS. Flexions et extensions *alternatives* **des épaules, le bras droit à droite, le bras gauche à gauche et au-dessus de la tête** (4 mouvements).



37e TEMPS. Flexions et extensions *simultanées* **des épaules, le bras droit à droite, le bras gauche à gauche et au-dessus de la tête** (2 mouvements).



38e TEMPS. Rotation des bras sur eux-mêmes.

39e TEMPS. Circumduction du bras droit en avant (2 mouvements)

1. Lever le bras droit en avant sans le plier au coude et l'amener contre la tête.
2. Baisser le bras en arrière.



40e TEMPS. Circumduction du bras droit en arrière (2 mouvements).

1. Lever le bras droit en arrière et l'amener contre la tête.
2. Baisser le bras droit en avant.

41e TEMPS. Circumduction du bras gauche en avant (2 mouvements).

42e TEMPS. Circumduction du bras gauche en arrière (2 mouvements).

43e TEMPS. Circumductions *alternatives* **des deux bras en avant** (4 mouvements).



1. Lever le bras droit en avant contre la tête.
2. Le baisser en arrière.
3. Élever le bras gauche en avant contre la tête.
4. Le baisser en arrière.

44e TEMPS. Circumductions *alternatives* **des deux bras en arrière** (4 mouvements).

45e TEMPS. Circumductions *simultanées* **des deux bras en avant** (2 mouvements).

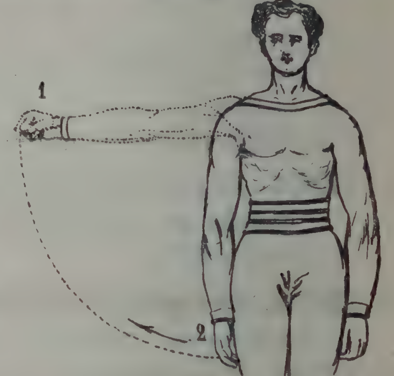
1. Élever les deux bras en avant contre la tête.
2. Les baisser en arrière.

46e TEMPS. Circumductions *simultanées* **des deux bras en arrière** (2 mouvements).

47e TEMPS. Flexions et extensions de l'épaule droite, le bras horizontal à droite (2 mouvements).

1. Lever le bras droit à droite à hauteur de l'épaule sans le plier au coude.
2. Le baisser.

48e TEMPS. **Flexions et extensions de l'épaule gauche, le bras horizontal à gauche** (2 mouvements).



49e TEMPS. **Flexions et extensions** *alternatives* **des épaules, le bras droit à droite, le bras gauche à gauche** (4 mouvements).

50e TEMPS. **Flexions et extensions** *simultanées* **des épaules, le bras droit à droite, le bras gauche à gauche** (2 mouvements).

51e TEMPS. **Flexions et extensions de l'épaule droite, le bras droit à gauche par-devant le corps** (2 mouvements).

1. Élever le bras droit à gauche, sans le plier au coude.
2. Le baisser contre la cuisse.

52e TEMPS. **Flexions et extensions de l'épaule gauche, le bras gauche à droite par-devant le corps** (2 mouvements).

53e TEMPS. **Flexions et extensions** *alternatives* **des épaules, le bras droit à gauche et le gauche à droite par-devant le corps** (4 mouvements).

54e TEMPS. **Flexions et extensions** *simultanées* **des épaules, le bras droit à gauche, le bras gauche à droite, par-devant le corps** (2 mouvements).

55e TEMPS. **Flexions et extensions** *alternatives* **des deux épaules, le bras droit à gauche, le bras gauche à droite, par derrière le corps** (4 mouvements).

56e TEMPS. **Flexions et extensions** *simultanées* **des épaules, les bras derrière le corps** (2 mouvements).

57e TEMPS. **Flexions et extensions** *simultanées* **des épaules, les bras au-dessus de la tête et les mains frappant l'une contre l'autre** (2 mouvements).

58e TEMPS. Flexions et extensions *simultanées* des épaules, les mains sur les hanches et chassant vivement les coudes en arrière (2 mouvements).

1. Porter les deux coudes en arrière, en effaçant le plus possible les épaules.
2. Les ramener en avant.



EXERCICES D'ORDRE. — 5. Serrer les intervalles.

Le professeur commande : *A droite (ou à gauche) :* MARCHE.

A ce commandement chaque élève marchera vers la droite (ou la gauche) jusqu'à ce qu'il touche légèrement le coude de l'élève vers lequel il progresse.

Le peloton reformé, le professeur commandera : FIXE.

Rompez les rangs : MARCHE.

Les élèves ne devront quitter le rang qu'à ce dernier commandement.

CHAPITRE V

2e LEÇON

EXERCICES D'ORDRE.

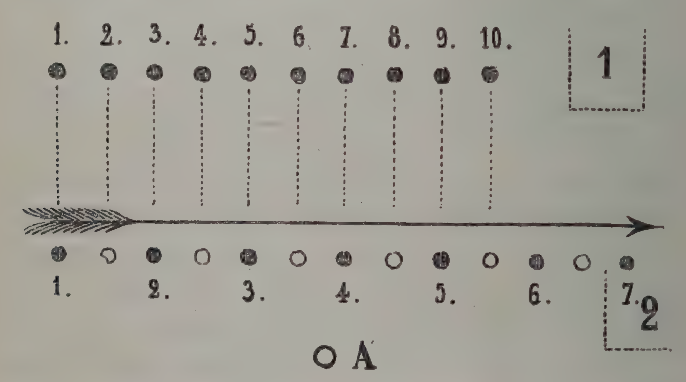
1. Formation du peloton sur un rang.

2. Principes d'alignement.

3. Prendre la grande distance.

Le peloton étant bien aligné, le professeur commandera :

Attention pour prendre la grande distance, à gauche : Prenez vos distances : MARCHE.



Au second commandement, chaque élève devra placer sa main droite sur l'épaule gauche de l'élève qui est à sa droite et sa main gauche sur l'épaule droite de l'élève qui est à sa gauche.

Au troisième commandement tous les élèves se dirigent sur la gauche en marchant de côté et tendant les bras.

Lorsque le professeur voit que les mains sont prêtes à se quitter, il commande : HALTE.

Il commandera ensuite : EN BAS.

Prendre les grandes distances vers la droite se fera d'après les mêmes principes.

Prendre les grandes distances à gauche et à droite se fera en considérant comme pivot fixe l'élève qui est au centre du peloton.

PYRRHIQUES SUR PLACE. — Flexions et extensions des reins.

Le professeur commande d'abord : *En position.* Les élèves placent alors les mains sur les hanches, les pouces en avant.

1er TEMPS. Flexions et extensions des reins, le corps en avant (2 mouvements).

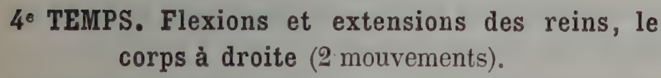
Le professeur commande : *Attention:* COMMENCEZ.

1. Fléchir le corps le plus possible en avant.
2. Relever le corps.



2e TEMPS. Flexions et extensions des reins le corps en arrière (2 mouvements).

3e TEMPS. Flexions et extensions *alternatives* **des reins, le corps en avant et en arrière** (2 mouvements).



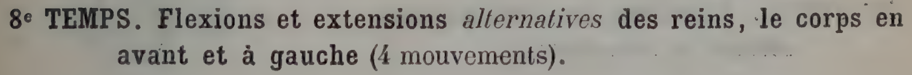
4e TEMPS. Flexions et extensions des reins, le corps à droite (2 mouvements).



5e TEMPS. Flexions et extensions des reins, le corps à gauche (2 mouvements).

6e TEMPS. Flexions et extensions *alternatives* **des reins, le corps à droite et à gauche** (2 mouvements).

7e TEMPS. Flexions et extensions *alternatives* **des reins, le corps en avant, puis à droite** (4 mouvements).



8e TEMPS. Flexions et extensions *alternatives* **des reins, le corps en avant et à gauche** (4 mouvements).



9ᵉ **TEMPS.** **Flexions et extensions** *alternatives* **des reins, le corps en avant, puis à droite, puis à gauche** (6 mouvements).

10ᵉ **TEMPS.** **Flexions et extensions** *alternatives* **des reins, le corps en arrière, puis à droite** (4 mouvements).

11ᵉ **TEMPS.** **Flexions et extensions** *alternatives* **des reins, le corps en arrière et à gauche** (4 mouvements).

12ᵉ **TEMPS.** **Flexions et extensions** *alternatives* **des reins, le corps en arrière, puis à droite, puis á gauche** (6 mouvements).

13ᵉ **TEMPS.** **Flexions et extensions** *alternatives* **des reins, le corps en avant, en arrière, à droite et à gauche** (8 mouvements).

14ᵉ **TEMPS.** **Flexions et extensions** *simultanées* **des reins, le corps en avant et à droite** (2 mouvements).

1. Baisser le corps en avant en le portant sur la droite.
2. Relever le corps en le ramenant de face.

15ᵉ **TEMPS.** **Flexions et extensions** *simultanées* **des reins, le corps en avant et à gauche** (2 mouvements).

16ᵉ **TEMPS.** **Flexions et extensions** *simultanées alternatives* **des reins, le corps en avant à droite, puis en avant à gauche** (4 mouvements).

17ᵉ **TEMPS.** **Flexions et extensions** *simultanées* **des reins, le corps en arrière et à droite** (2 mouvements).

18ᵉ **TEMPS.** **Flexions et extensions** *simultanées* **des reins, le corps en arrière et à gauche** (2 mouvements).

19ᵉ **TEMPS.** **Flexions et extensions** *simultanées alternatives* **des reins, le corps en arrière à droite, puis en arrière à gauche** (4 mouvements).

20ᵉ **TEMPS.** **Flexions et extensions** *simultanées alternatives* **des reins, le corps en avant à droite, en arrière à gauche, en avant à gauche, puis en arrière à droite** (6 mouvements).

21ᵉ **TEMPS.** **Rotations des reins sur eux-mêmes** (2 mouvements).

1. Tourner le corps à droite.
2. Le tourner ensuite à gauche.

22e TEMPS. Circumduction du corps sur les reins de droite à gauche (2 mouvements).

1. Pencher le corps en avant, l'amener sur la droite, puis en arrière.
2. L'amener sur la gauche, puis en avant.

23e TEMPS. Circumduction du corps sur les reins de gauche à droite (2 mouvements).

EXERCICES D'ORDRE

4. Serrer les intervalles.
5. Se mettre par le flanc.

Le professeur commande :

Par le flanc droit (ou *gauche) : A droite* (ou *à gauche).*

Au deuxième commandement les élèves tourneront sur le talon gauche élevant un peu la pointe du pied gauche et rapporteront en même temps le talon droit à côté du gauche et sur la même ligne.

6. Faire le demi-tour à droite.

Le professeur commande : *Demi-tour : Droite.*

Au premier commandement les élèves feront un demi à droite, porteront le pied droit en arrière, le milieu du pied vis-à-vis le talon gauche.

Au second commandement les élèves tourneront sur les deux talons en élevant un peu la pointe des pieds et feront face en arrière ; ils rapporteront ensuite le talon droit à côté du gauche.

7. Rompre les rangs.

CHAPITRE VI

3e LEÇON

EXERCICES D'ORDRE

1. Formation du peloton en colonne sur un rang ou ligne de flanc.

Pour se former par le flanc, le professeur place le plus grand des élèves à l'endroit où il veut commencer à former le peloton et fait placer tous les autres par rang de taille derrière ce premier élève.

2. Principes d'alignement.

Le professeur aligne lui-même les deux premiers élèves, puis il observe à chacun des autres de toujours cacher la tête du premier élève derrière celle de celui qui est immédiatement avant lui.

3. Prendre les grandes distances.

La ligne de flanc étant formée, le professeur commande :

Attention, prenez les distances : MARCHE.

Au second commandement chaque élève pose les mains sur les épaules de celui qui est devant lui, et tous, à l'exception du premier, se portent en arrière jusqu'à ce que les bras soient étendus.

Le professeur commande alors : HALTE ; EN BAS.

4. Faire front par le flanc gauche (ou par le droit).

Le professeur fait observer aux élèves que, s'ils ont fait par le flanc droit, ils doivent toujours faire front par le flanc gauche ; si, au contraire, ils ont fait par le flanc gauche, ils doivent faire front par le flanc droit.

5. Prendre les grandes distances.

PYRRHIQUES SUR PLACE

Les pyrrhiques de cette leçon se divisent en deux classes :

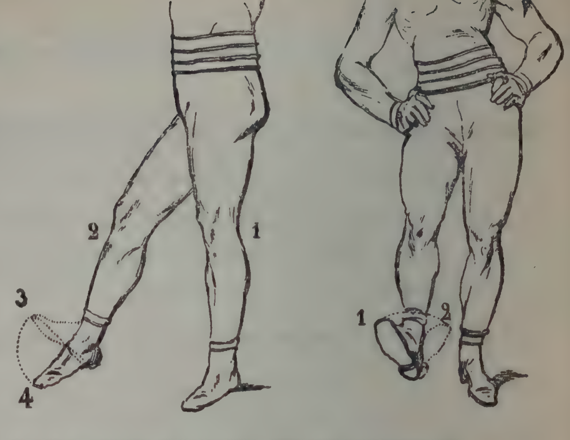
1re CLASSE. **Flexions et extensions des membres inférieurs, les pieds quittant le sol.**

2e CLASSE. **Flexions et extensions des membres inférieurs, les pieds ne quittant pas le sol.**

1re CLASSE. — Flexions et extensions des membres inférieurs, les pieds quittant le sol.

1er TEMPS. Flexions et extensions du coude-pied droit, la jambe en avant (2 mouvements).

1. Lever la jambe en avant en baissant la pointe du pied en avant.
2. La relever de manière à faire un angle aigu avec la jambe.



2e TEMPS. Flexions et extensions du coude-pied gauche, la jambe en position et baissant et levant la pointe du pied (2 mouvements).

3e TEMPS. Flexions et extensions *alternatives* **du pied droit et du pied gauche** (6 mouvements).

1. Lever la jambe droite en avant, la pointe du pied baissée.
2. Lever la pointe du pied.
3. La baisser en ramenant le pied auprès du gauche.
4. Lever la jambe gauche en baissant la pointe du pied.
5. Lever la pointe du pied.
6. La baisser en ramenant la jambe près de l'autre.

4e TEMPS. Rotation du pied droit (2 mouvements).

1. Lever la jambe gauche en avant et baisser la pointe du pied à droite.
2. La baisser à gauche.

5e TEMPS. Rotation du pied gauche (2 mouvements).

6e TEMPS. Rotations *alternatives* **des pieds** (6 mouvements).

7e TEMPS. Circumduction du pied droit, la jambe en avant.

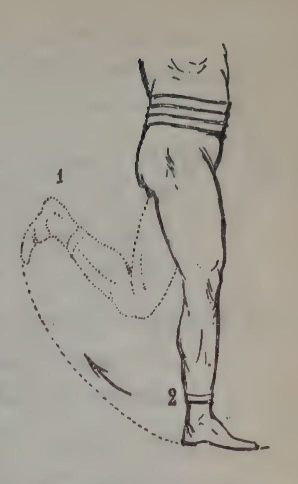
1. Lever la jambe et faire tourner le pied de manière à décrire un cercle avec la pointe.

8e TEMPS. Circumduction du pied gauche.

9e TEMPS. Circumductions *alternatives* **des deux pieds.**

10e TEMPS. Flexions et extensions du genou droit, le bas de la jambe en arrière (2 mouvements).

1. Lever le bas de la jambe en arrière en maintenant les deux genoux l'un contre l'autre.
2. Baisser la jambe.



11ᵉ TEMPS. Flexions et extensions du genou gauche (2 mouvements).

12ᵉ TEMPS. Flexions et extensions *alternatives* **des genoux, les jambes en arrière** (4 mouvements).

13ᵉ TEMPS. Flexions et extensions *simultanées* **des genoux, les jambes en arrière** (2 mouvements).

14ᵉ TEMPS. Rotation du bas de la jambe droite en levant la jambe en avant et baissant la pointe du pied à droite, puis à gauche.

15ᵉ TEMPS. Rotation du bas de la jambe gauche.

16ᵉ TEMPS. Circumduction du bas de la jambe droite en levant la jambe en avant et faisant décrire au pied un cercle parallèle au sol.

17ᵉ TEMPS. Circumduction du bas de la jambe gauche.

18ᵉ TEMPS. Flexions et extensions de la cuisse droite, la jambe en avant (2 mouvements).

1. Élever la jambe droite, tendue horizontalement en avant, la pointe du pied basse.
2. Baisser la jambe.

19ᵉ TEMPS. Flexions et extensions de la cuisse gauche, la jambe en avant (2 mouvements).

20ᵉ TEMPS. Flexions et extensions *alternatives* **des deux cuisses, les jambes en avant** (4 mouvements).

21ᵉ TEMPS. Flexions et extensions *simultanées* **des cuisses, les jambes en avant** (2 mouvements).

22ᵉ TEMPS. Flexions et extensions de la cuisse droite, la jambe en arrière (2 mouvements).

1. Élever la jambe droite tendue horizontalement en arrière en penchant légèrement le corps en avant.
2. Baisser la jambe.



23e TEMPS. Flexions et extensions de la cuisse gauche, la jambe en arrière (2 mouvements).

24e TEMPS. Flexions et extensions *alternatives* **des cuisses en arrière** (4 mouvements).

25e TEMPS. Flexions et extensions *simultanées* **des cuisses en arrière** (2 mouvements).

26e TEMPS. Flexions et extensions de la cuisse droite à droite (2 mouvements).

1. Élever la jambe droite tendue horizontalement à droite la pointe du pied allongée et le corps penché légèrement à gauche.
2. Baisser la jambe.

27e TEMPS. Flexions et extensions de la cuisse gauche à gauche (2 mouvements).

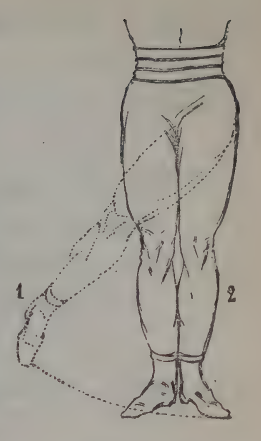
28e TEMPS. Flexions et extensions *alternatives* **des cuisses, la droite à droite et la gauche à gauche** (4 mouvements).

29e TEMPS. Flexions et extensions *simultanées* **des cuisses, la droite à droite, la gauche à gauche** (2 mouvements).

30e TEMPS. Flexions et extensions de la cuisse droite, la jambe à gauche (2 mouvements).

1. Élever la jambe tendue à gauche en la passant par-devant l'autre.
2. Baisser la jambe.

31e TEMPS. Flexions et extensions de la cuisse gauche à droite et par-devant l'autre jambe (2 mouvements).



32e TEMPS. Flexions et extensions de la cuisse droite à gauche (2 mouvements).

1. Élever la jambe tendue à gauche par derrière l'autre.
2. Baisser la jambe.

33e TEMPS. Flexions et extensions de la cuisse gauche à droite par derrière l'autre jambe (2 mouvements).

34e TEMPS. Flexions et extensions *alternatives* des cuisses, la jambe droite à gauche et la gauche à droite, par-devant chaque jambe (4 mouvements).

35e TEMPS. Flexions et extensions *alternatives* des cuisses, la droite à gauche, la gauche à droite, par derrière chaque jambe (4 mouvements).

36e TEMPS. Flexions et extensions *alternatives* des cuisses, la jambe droite à droite et la jambe gauche à droite, par derrière ou par-devant l'autre jambe (4 mouvements).

37e TEMPS. Flexions et extensions *alternatives* des cuisses, la gauche à gauche et la droite à gauche, par-devant ou par derrière l'autre jambe (4 mouvements).

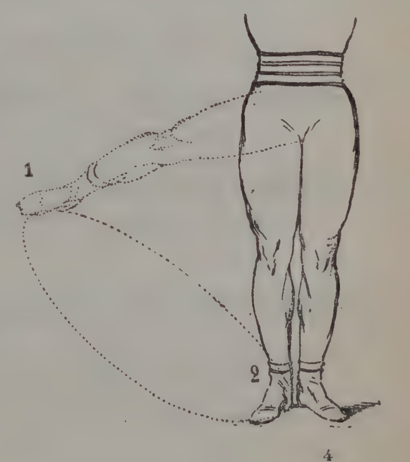
38e TEMPS. Flexions et extensions *simultanées* des cuisses, la droite à gauche, la gauche à droite (2 mouvements).

39e TEMPS. Rotation de la cuisse droite, la jambe en avant.

40e TEMPS. Rotation de la cuisse gauche, la jambe aussi en avant.

41e TEMPS. Rotation de la cuisse droite, la jambe en arrière.

42e TEMPS. Rotation de la cuisse gauche, la jambe en arrière.



43e TEMPS. Circumduction de la jambe droite en avant (2 mouvements).

1. Élever la jambe tendue à gauche et par-devant l'autre jambe l'amener à droite.
2. L'amener en arrière et la baisser.

44e TEMPS. Circumduction de la jambe droite en arrière (2 mouvements).

1. Élever la jambe tendue à gauche par derrière l'autre, l'amener en arrière, puis à droite.
2. L'amener en avant et la baisser.

45ᵉ TEMPS. Circumduction de la jambe gauche en avant (2 mouvements).

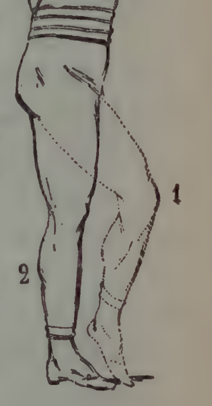
46ᵉ TEMPS. Circumduction de la jambe gauche en arrière (2 mouvements).

47ᵉ TEMPS. Circumductions *alternatives* des deux jambes en avant (4 mouvements).

48ᵉ TEMPS. Circumductions *alternatives* des deux jambes en arrière (2 mouvements).

2ᵉ CLASSE. — **Flexions et extensions des membres inférieurs, les pieds ne quittant pas le sol.**

1ᵉʳ TEMPS. Flexions et extensions du coude-pied droit en élevant la jambe sur le bout du pied (2 mouvements).



2ᵉ TEMPS. Flexions et extensions du coude-pied gauche en élevant la jambe sur le bout du pied (2 mouvements).

3ᵉ TEMPS. Flexions et extensions *alternatives* des coude-pieds en élevant les jambes sur le bout des pieds (4 mouvements).

4ᵉ TEMPS. Flexions et extensions *simultanées* des coude-pieds en élevant les jambes sur le bout des pieds (2 mouvements).

5ᵉ TEMPS. Rotation du corps sur les coude-pieds (2 mouvements).

1. Tourner le corps à droite en le faisant pivoter sur les chevilles des pieds.
2. Le ramener de face.

6ᵉ TEMPS. Rotation du corps à gauche sur les coude-pieds (2 mouvements).

7ᵉ TEMPS. Rotations *alternatives* du corps à droite et à gauche sur les coude-pieds (2 mouvements).

8ᵉ TEMPS. Flexions et extensions *simultanées* des genoux (2 mouvements).

1. Tomber à genoux sans plier le corps aux cuisses.
2. Se relever.

9e TEMPS. Flexions et extensions *simultanées* **des cuisses et des genoux ceux-ci joints** (2 mouvements).

1. Fléchir le corps sur les jarrets et l'asseoir sur les mollets, les talons joints et levés.
2. Se relever.



10e TEMPS. Flexions et extensions du genou et de la cuisse droits, les pieds écartés (2 mouvements).

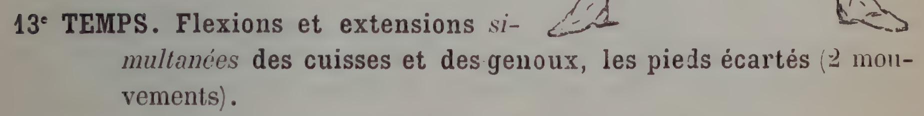
Le Professeur commandera : *Jambes écartées :* MARCHE.

A ce commandement chaque élève sautera en l'air et retombera à sa place les deux jambes écartées.

1. Porter le poids du corps sur la jambe droite fléchie, la jambe gauche bien tendue.
2. Redresser le corps.

11e TEMPS. Flexions et extensions du genou et de la cuisse gauches, les jambes écartées (2 mouvements).

12e TEMPS. Flexions et extensions *alternatives* **des cuisses et des genoux, les pieds écartés** (4 mouvements).



13e TEMPS. Flexions et extensions *simultanées* **des cuisses et des genoux, les pieds écartés** (2 mouvements).

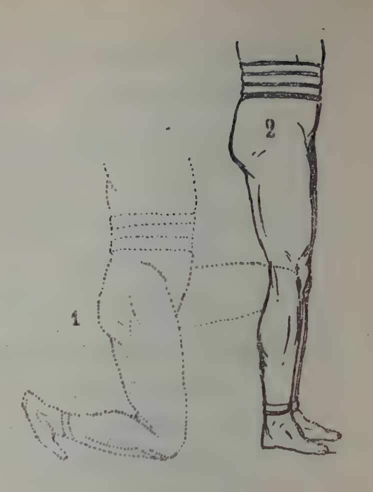
Le professeur commandera ensuite : *En position :* MARCHE.

A ce commandement chaque élève sautera en l'air et retombera à sa place les jambes jointes.

14e TEMPS. Flexions et extensions du genou droit, du genou et de la cuisse gauches (2 mouvements).

1. Glisser le pied droit en arrière et se mettre sur un genou.
2. Se relever.

15e TEMPS. Flexions et extensions du genou gauche, du genou et de la cuisse droits, en mettant le genou gauche à terre (2 mouvements).



16e TEMPS. Flexions et extensions *alternatives* des genoux et des cuisses (4 mouvements).

1. Mettre le genou droit à terre.
2. Se relever.
3. Mettre le genou gauche à terre.
4. Se relever.

EXERCICES D'ORDRE

6. Serrer les intervalles.

7. Faire demi-tour à droite deux fois.

8. Rompre les rangs.

CHAPITRE VII

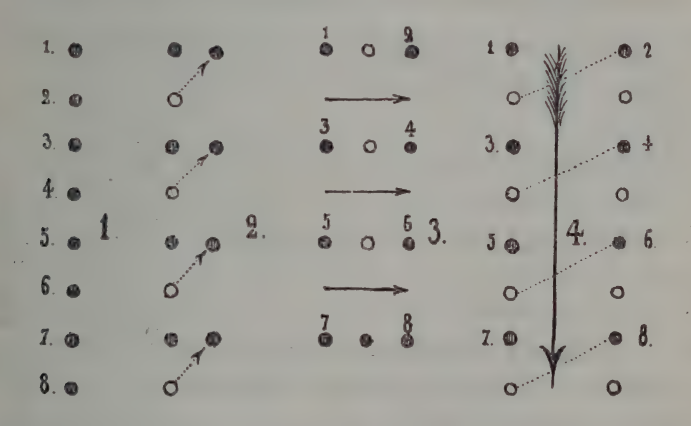
4e LEÇON

EXERCICES D'ORDRE

1. Formation du peloton sur un rang.
2. Formation du peloton sur deux rangs en doublant les files.

Le professeur fera numéroter ses élèves, puis il commandera :

Attention :
Peloton par le flanc droit : A DROITE.
Doublez les files : MARCHE.



Au troisième commandement, tous les élèves font à droite.

Au cinquième commandement, les numéros impairs ne bougeant pas, les numéros pairs se porteront à leur droite en faisant un pas à droite et en avant.

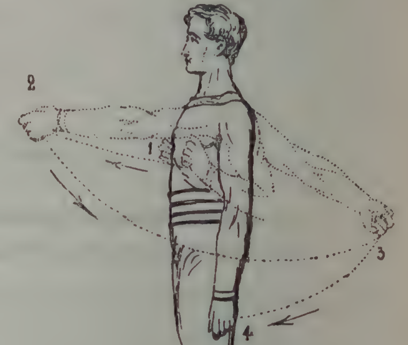
Pour faire par le flanc gauche on observera les mêmes principes.

3. Prendre les grandes distances.
4. Front sans dédoubler.
5. Prendre les grandes distances.

PYRRHIQUES SUR PLACE

Flexions et extensions combinées des membres supérieurs entre eux.

1er TEMPS. Flexions et extensions *combinées* du coude droit, l'avant-bras en avant, puis en arrière (4 mouvements).



2e TEMPS. Flexions et extensions *combinées* du coude gauche, l'avant-bras en avant, puis en arrière (4 mouvements).

3e TEMPS. Flexions et extensions *combinées alternatives* des coudes, les bras en avant, puis en arrière (8 mouvements)

4e TEMPS. Flexions et extensions *combinées simultanées* des coudes, les bras en avant, puis en arrière (4 mouvements).

5e TEMPS. Flexions et extensions *combinées* du coude et de l'épaule droits, le bras en avant (4 mouvements).

1. Lever l'avant-bras droit.
2. Lancer le bras en avant.
3. Ramener le coude au corps en laissant l'avant-bras fléchi.
4. Baisser l'avant-bras.

6e TEMPS. Flexions et extensions *combinées* du coude et de l'épaule gauches, le bras en avant (4 mouvements).

7e TEMPS. Flexions et extensions *combinées alternatives* des coudes et des épaules, les bras en avant (8 mouvements).

8e TEMPS. Flexions et extensions *combinées simultanées* des coudes et des épaules, les bras en avant (4 mouvements).

9e TEMPS. Flexions et extensions *combinées* du coude et de l'épaule droits, le bras en arrière (4 mouvements).

1. Lever le bras tendu en arrière.
2. Fléchir l'avant-bras.
3. Tendre le bras.
4. Baisser le bras.



10e TEMPS. Flexions et extensions *combinées* **du coude et de l'épaule gauches, le bras en arrière** (4 mouvements).

11e TEMPS. Flexions et extensions *combinées alternatives* **des coudes et des épaules, les bras en arrière** (8 mouvements).

12e TEMPS. Flexions et extensions *combinées simultanées* **des coudes et des épaules, les bras en arrière** (4 mouvements).

13e TEMPS. Flexions et extensions *combinées* **du coude et de l'épaule droits, le bras en avant, puis en arrière** (8 mouvements).

1. Lever l'avant-bras droit.
2. Lancer le bras en avant.
3. Ramener le bras au corps, le coude toujours fléchi.
4. Baisser l'avant-bras.
5. Lever le bras tendu en arrière.
6. Fléchir l'avant-bras.
7. Tendre le bras.
8. Baisser le bras.

14e TEMPS. Flexions et extensions *combinées* **du coude et de l'épaule gauches, le bras en avant, puis en arrière** (8 mouvements).

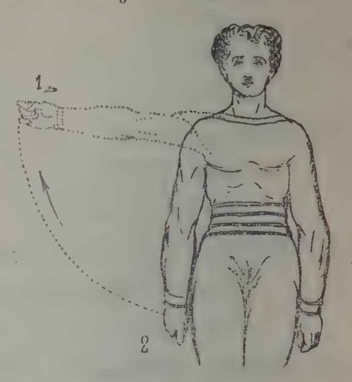
15e TEMPS. Flexions et extensions *combinées alternatives* **des coudes et des épaules, les bras en avant, puis en arrière** (16 mouvements).

16e TEMPS. Flexions et extensions *combinées simultanées* **des coudes et des épaules, les bras en avant, puis en arrière** (8 mouvements).

17e TEMPS. Flexions et extensions *combinées* **du coude et de l'épaule droits, le bras à droite** (4 mouvements).

1. Lever l'avant-bras droit.
2. Lancer le bras tendu à droite.

3. Ramener le bras au corps, l'avant-bras toujours fléchi.
4. Baisser l'avant-bras.



18e TEMPS. Flexions et extensions *combinées* du coude et de l'épaule droits, le bras à gauche par-devant le corps (4 mouvements).

19e TEMPS. Flexions et extensions *combinées alternatives* du coude et de l'épaule droits, le bras à droite, puis à gauche par-devant le corps (8 mouvements).

20e TEMPS. Flexions et extensions *combinées* du coude et de l'épaule gauches, le bras à gauche (4 mouvements).

21e TEMPS. Flexions et extensions *combinées* du coude et de l'épaule gauches, le bras à droite par-devant le corps (4 mouvements)

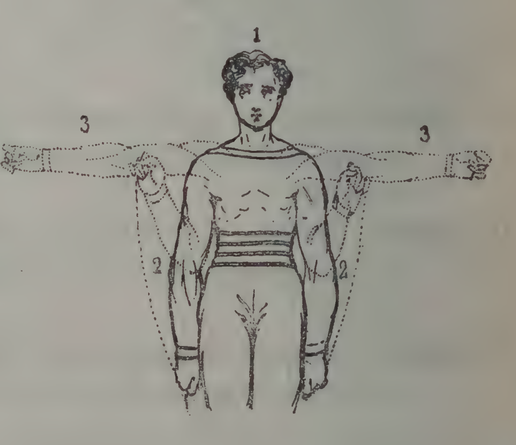
22e TEMPS. Flexions et extensions *combinées alternatives* du coude et de l'épaule gauches, le bras à gauche, puis à droite (8 mouvements).

23e TEMPS. Flexions et extensions *combinées alternatives* des coudes et des épaules, le bras droit à droite, le bras gauche à gauche, puis le bras droit à gauche et le bras gauche à droite, par-devant le corps (16 mouvements).

24e TEMPS. Flexions et extensions *combinées simultanées* des coudes et des épaules, les bras à gauche, puis à droite (8 mouvements).

25e TEMPS. Flexions et extensions *combinées* du coude et de l'épaule droits, le bras en haut (4 mouvements).

1. Lever l'avant-bras droit.
2. Lancer le bras tendu au-dessus de la tête.
3. Ramener le bras au corps, l'avant-bras toujours fléchi.
4. Baisser l'avant-bras.



26ᵉ **TEMPS.** **Flexions et extensions** *combinées* **du coude et de l'épaule gauches, le bras en haut** (4 mouvements).



27ᵉ **TEMPS.** **Flexions et extensions** *combinées alternatives* **des coudes et des épaules, les bras en haut** (8 mouvements).

28ᵉ **TEMPS.** **Flexions et extensions** *combinées simultanées* **des coudes et des épaules, les bras en haut** (4 mouvements).

29ᵉ **TEMPS.** **Flexions et extensions** *combinées* **de l'épaule droite, le bras tendu en avant, puis en arrière** (4 mouvements).

1. Lever le bras droit tendu horizontalement en avant.
2. Ramener le bras contre la cuisse.
3. Lever le bras horizontalement en arrière.
4. Baisser le bras.

30ᵉ **TEMPS.** **Flexions et extensions** *combinées* **de l'épaule gauche, le bras tendu en avant, puis en arrière** (4 mouvements).

31ᵉ **TEMPS.** **Flexions et extensions** *combinées alternatives* **des épaules, les bras en avant, puis en arrière** (8 mouvements).

32ᵉ **TEMPS.** **Flexions et extensions** *combinées simultanées* **des épaules, les bras en avant, puis en arrière** (4 mouvements).

33ᵉ **TEMPS.** **Flexions et extensions** *combinées* **de l'épaule droite, le bras tendu à droite, puis à gauche** (4 mouvements).

1. Lever le bras droit horizontalement à droite.
2. Ramener le bras contre la cuisse.
3. Lever le bras tendu horizontalement à gauche par-devant le corps.
4. Baisser le bras.



34e TEMPS. **Flexions et extensions** *combinées* **de l'épaule gauche, le bras tendu à gauche et à droite** (4 mouvements).

35e TEMPS. **Flexions et extensions** *combinées alternatives* **des épaules, le bras droit à droite, puis à gauche, et le bras gauche à gauche, puis à droite** (8 mouvements).

36e TEMPS. **Flexions et extensions** *combinées simultanées* **des épaules, le bras droit à droite, puis à gauche, et le bras gauche à gauche, puis à droite** (4 mouvements).

37e TEMPS. **Circumduction du bras droit par-devant le corps** (2 mouvements).

1. Lever le bras en haut au-dessus de la tête en passant par la droite.
2. Ramener le bras à la cuisse en passant par la gauche.

38e TEMPS. **Circumduction du bras gauche par-devant le corps** (2 mouvements).

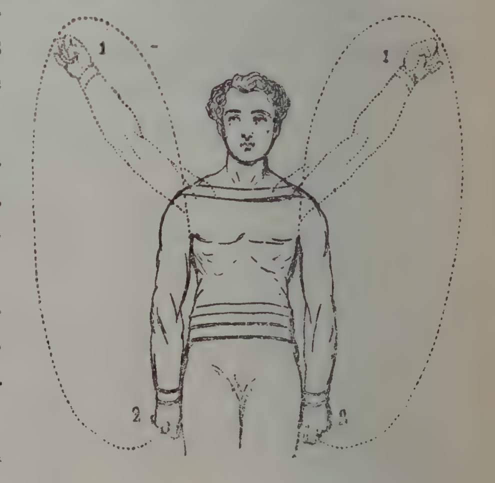
39e TEMPS. **Circumductions** *alternatives* **des bras par-devant le corps** (4 mouvements).

40e TEMPS. **Circumductions** *simultanées* **des bras par-devant le corps** (2 mouvements).

41e TEMPS. **Circumductions** *alternatives* **des bras en avant et en arrière** (4 mouvements).

1. Lever le bras droit en haut au-dessus de la tête en passant en avant.
2. Ramener le bras à la cuisse en passant en arrière.
3. Lever le bras gauche au-dessus de la tête en passant en arrière.
4. Baisser le bras en passant en avant.

42e TEMPS. **Circumductions** *alternatives* **des bras en avant et en arrière, le bras droit d'arrière en avant et le bras gauche d'avant en arrière** (4 mouvements).



43e TEMPS. **Circumductions** *simultanées* **des bras en avant et en arrière** (2 mouvements).

44e TEMPS. **Circumductions** *continues* **du bras droit d'avant en arrière ou d'arrière en avant.**

1. Faire tourner le bras bien

tendu d'un mouvement continu, sans bouger le corps et en augmentant par progression la rapidité du mouvement.

45[e] **TEMPS. Circumductions** *continues* **du bras gauche d'avant en arrière ou d'arrière en avant.**

46[e] **TEMPS. Circumductions** *continues alternatives* **des deux bras.**

47[e] **TEMPS. Circumductions** *continues simultanées* **des deux bras.**

48[e] **TEMPS. Circumduction** *continue* **du bras droit par-devant le corps.**

49[e] **TEMPS. Circumduction** *continue* **du bras gauche par-devant le corps.**

50[e] **TEMPS. Circumductions** *continues alternatives* **des bras par-devant le corps.**

EXERCICES D'ORDRE

6. Serrer les rangs.

7. Se mettre sur un rang en serrant les intervalles.

Le professeur commandera : *Serrez les intervalles :* MARCHE.

Au premier commandement, les numéros pairs qui forment le second rang, reprennent leur place entre les numéros impairs, en faisant un pas à gauche.

Au deuxième commandement, tout le peloton fait front et chaque élève serre les intervalles.

8. Rompre les rangs.

CHAPITRE VIII

5e LEÇON

EXERCICES D'ORDRE

1. Formation sur un rang.

2. Formation sur deux rangs, en doublant les files.

3. Front sans dédoubler.

4. Second rang : demi-tour.

5. Second rang : marche de front en avant.

6. Halte.

7. Second rang : demi-tour.

8. Prendre les grandes distances.

Le professeur devra suivre les commandements dans l'ordre indiqué ci-dessus, il devra aussi faire recommencer les mouvements jusqu'à ce qu'ils soient bien exécutés.

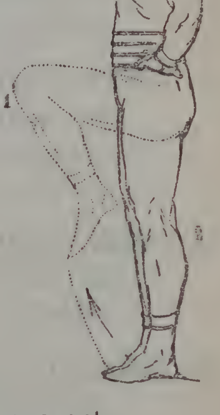
PYRRHIQUES SUR PLACE

Flexions et extensions combinées des membres inférieurs entre eux (les pieds quittant le sol).

1er **TEMPS. Flexions et extensions** *combinées* **du genou et de la cuisse droits, la jambe en avant** (2 mouvements).

1. Élever le genou droit en avant, le bas de la jambe restant perpendiculaire, la pointe du pied baissée et la cuisse contre le bas-ventre.
2. Baisser le genou et ramener la jambe contre l'autre.

2e **TEMPS. Flexions et extensions** *combinées* **du genou et de la cuisse gauches, la jambe en avant** (2 mouvements)



3e **TEMPS. Flexions et extensions** *combinées alternatives* **des genoux et des cuisses** (4 mouvements).

4e **TEMPS. Flexions et extensions** *combinées simultanées* **des genoux et des cuisses** (2 mouvements).

5e **TEMPS. Flexions et extensions** *combinées* **du genou et de la cuisse droits, la jambe tendue en avant** (4 mouvements).

1. Élever le genou droit, le bas de la jambe restant perpendiculaire.
2. Élever le bas de la jambe horizontalement en avant.
3. Baisser le bas de la jambe.
4. Baisser le genou en ramenant la jambe contre l'autre.

6e **TEMPS. Flexions et extensions** *combinées* **du genou et de la cuisse gauches, la jambe en avant** (4 mouvements).

7e **TEMPS. Flexions et extensions** *combinées alternatives* **des genoux et des cuisses, les jambes tendues en avant** (8 mouvements).

8e **TEMPS. Flexions et extensions** *combinées* **du genou et de la cuisse droits, la jambe tendue en arrière** (4 mouvements).

1. Lever le bas de la jambe en arrière, les genoux restant joints.
2. Lancer la jambe tendue en arrière en penchant le corps en avant.
3. Ramener le genou droit contre l'autre, le bas de la jambe toujours fléchi.
4. Baisser le bas de la jambe.

9ᵉ **TEMPS. Flexions et extensions** *combinées* **du genou et de la cuisse gauche, la jambe tendue en arrière** (4 mouvements).

10ᵉ **TEMPS. Flexions et extensions** *combinées alternatives* **des genoux et des cuisses, les jambes tendues en arrière** (8 mouvements).

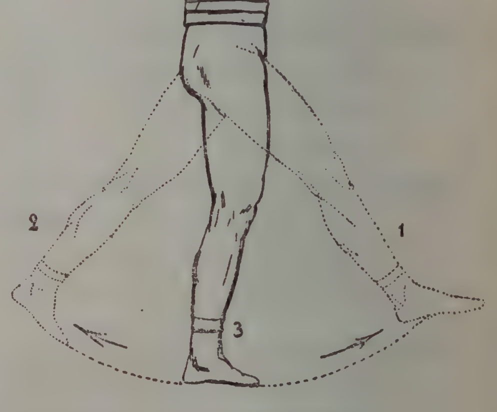
11ᵉ **TEMPS. Flexions et extensions** *combinées* **du genou et de la cuisse droits, la jambe en avant, puis en arrière** (8 mouvements).

12ᵉ **TEMPS. Flexions et extensions** *combinées* **du genou et de la cuisse gauches, la jambe en avant, puis en arrière** (8 mouvements).

13ᵉ **TEMPS. Flexions et extensions** *combinées alternatives* **des genoux et des cuisses, les jambes en avant, puis en arrière** (16 mouvements).

14ᵉ **TEMPS. Flexions et extensions** *combinées* **de la cuisse droite, la jambe tendue en avant, puis en arrière** (3 mouvements).

1. Lever la jambe tendue en avant.
2. La baisser et la lever en arrière.
3. La ramener contre l'autre.

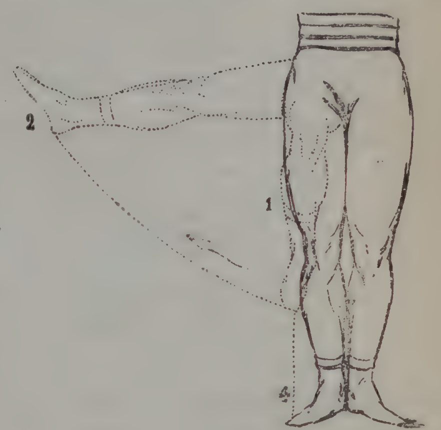


15ᵉ **TEMPS. Flexions et extensions** *combinées* **de la cuisse gauche, la jambe en avant, puis en arrière** (3 mouvements).

16e TEMPS. Flexions et extensions *combinées alternatives* **des cuisses, les jambes en avant, puis en arrière** (6 mouvements).

17e TEMPS. Flexions et extensions *combinées simultanées* **des cuisses, une jambe en avant, l'autre en arrière** (2 mouvements).

18e TEMPS. Flexions et extensions *combinées* **du genou et de la cuisse droits, la jambe tendue à droite** (4 mouvements).



1. Élever le genou droit en avant, le bas de la jambe restant perpendiculaire.
2. Lancer la jambe tendue à droite en penchant le corps à gauche.
3. Ramener le genou droit contre le gauche, le bas de jambe fléchi.
4. Baisser le bas de la jambe.

19e TEMPS. Flexions et extensions *combinées* **du genou et de la cuisse gauches, la jambe tendue à gauche** (4 mouvements.)

20e TEMPS. Flexions et extensions *combinées alternatives* **des genoux et des cuisses, la jambe droite tendue à droite et la gauche à gauche** (8 mouvements).

21e TEMPS. Flexions et extensions *combinées* **du genou et de la cuisse droits, la jambe à gauche** (4 mouvements).

1. Élever le genou droit, le bas de la jambe restant perpendiculaire.
2. Lancer la jambe tendue à gauche par-devant l'autre jambe.
3. Relever le genou.
4. Ramener la jambe contre l'autre.

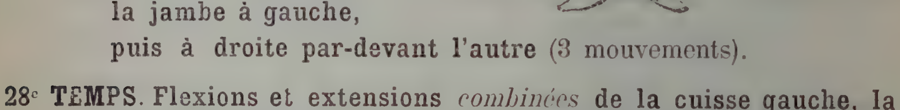
22e TEMPS. Flexions et extensions *combinées* **du genou et de la cuisse gauches, la jambe à droite par-devant l'autre** (4 mouvements).

23e TEMPS. Flexions et extensions *combinées alternatives* **des genoux et des cuisses, la jambe droite à gauche et la gauche à droite** (8 mouvements).

24e **TEMPS**. Flexions et extensions *combinées alternatives* des genoux et des cuisses, la jambe droite à droite, puis à gauche, et la gauche à gauche, puis à droite (16 mouvements).

25e **TEMPS**. Flexions et extensions *combinées* de la cuisse droite, la jambe tendue à droite, puis à gauche, par-devant l'autre jambe (3 mouvements).

1. Lever la jambe tendue à droite.
2. La baisser et la lever tendue à gauche.
3. La baisser.



26e **TEMPS**. Flexions et extensions *combinées* de la cuisse droite, la jambe tendue à droite, puis à gauche par derrière l'autre (3 mouvements).

27e **TEMPS**. Flexions et extensions *combinées* de la cuisse gauche, la jambe à gauche, puis à droite par-devant l'autre (3 mouvements).

28e **TEMPS**. Flexions et extensions *combinées* de la cuisse gauche, la jambe à gauche, puis à droite par derrière l'autre jambe (3 mouvements).

29e **TEMPS**. Flexions et extensions *combinées alternatives* des cuisses, les jambes lancées à droite, puis à gauche ; la jambe droite à droite, puis à gauche, par-devant l'autre, et la jambe gauche à gauche, puis à droite, par-devant l'autre (6 mouvements).

30e **TEMPS**. Flexions et extensions *combinées alternatives* des cuisses, les jambes à droite, puis à gauche, par derrière la jambe qui repose (6 mouvements).

31e **TEMPS**. Flexions et extensions *combinées simultanées* des cuisses à droite (2 mouvements).

32e **TEMPS**. Flexions et extensions *combinées simultanées* des cuisses à gauche (2 mouvements).

33e **TEMPS**. Circumduction *continue* de la jambe droite.

34e TEMPS. Circumduction *continue* de la jambe gauche.

35e TEMPS. Circumduction *continue alternative* des deux jambes.

EXERCICES D'ORDRE

9. Serrer les rangs.

10. Faire par le flanc.

11. Front en dédoublant les files.

12. Serrer les intervalles.

13. Rompre les rangs.

CHAPITRE IX

6e LEÇON

EXERCICES D'ORDRE

1. Formation du peloton sur deux rangs, sans doubler les files.

Le peloton étant formé sur un rang et les élèves numérotés, le professeur commande : *Demi-peloton de gauche : par le flanc droit :* A DROITE.

Au premier commandement la section de gauche du peloton est prévenue qu'elle doit faire par le flanc, et au troisième, l'élève qui est à la tête de cette section, ainsi que tous ceux qui sont à sa gauche, font par le flanc droit.

Le professeur commandera ensuite : MARCHE !

A ce moment la section qui a fait par le flanc passera, en déboitant un pas à droite, derrière l'autre section.

Demi-peloton : HALTE !

Ce commandement devra être fait lorsque le premier élève de la section en marche est immédiatement derrière celui de droite de l'autre section.

Front : A droite alignement : FIXE.

Au deuxième commandement les élèves de la seconde section devront s'aligner en ayant soin de bien couvrir leur chef de file, c'est-à-dire l'élève qui est devant eux.

2. Prendre les grandes distances.

3. Se mettre par le flanc.

4. Prendre les grandes distances.

5. Front sans dédoubler.

PYRRHIQUES SUR PLACE

Flexions et extensions combinées des membres supérieurs avec les membres inférieurs, les pieds quittant le sol et les pieds ne quittant pas le sol.

Les pyrrhiques de cette leçon se divisent en deux classes :

1re CLASSE. — **Flexions et extensions combinées des membres supérieurs avec les membres inférieurs, les pieds quittant le sol.**

1er TEMPS. Flexions et extensions *combinées* **du coude droit, l'avant-bras en avant, et du genou droit, la jambe en arrière** (2 mouvements).

1. Lever l'avant-bras droit en avant et le bas de la jambe droite en arrière.
2. Baisser l'avant-bras et la jambe.

2e TEMPS. Flexions et extensions *combinées* **du coude gauche, l'avant-bras en avant et du genou gauche, la jambe en arrière** (2 mouvements).

3e TEMPS. Flexions et extensions *combinées alternatives* **des coudes, les avant-bras en avant et des genoux, les jambes en arrière** (4 mouvements).

4e TEMPS. Flexions et extensions *combinées simultanées* **des coudes, les bras en avant; des genoux, les jambes en arrière** (2 mouvements).

5e **TEMPS. Flexions et extensions** *combinées* **du coude droit, l'avant-bras en arrière, et du genou droit, la jambe en arrière** (2 mouvements).

1. Lever l'avant-bras droit en arrière et le bas de la jambe droite aussi en arrière.
2. Baisser le bras et la jambe.

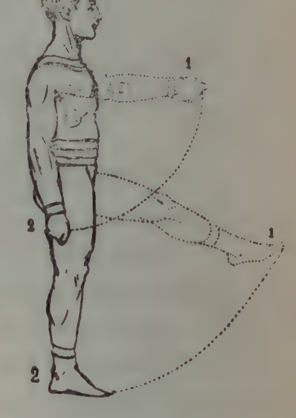
6e **TEMPS. Flexions et extensions** *combinées* **du coude et du genou gauches, l'avant-bras et la jambe en arrière** (2 mouvements).

7e **TEMPS. Flexions et extensions** *combinées alternatives* **des coudes et des genoux, les bras et les jambes en arrière** (4 mouvements).

8e **TEMPS. Flexions et extensions** *combinées simultanées* **des coudes et des genoux, les bras et les jambes en arrière** (2 mouvements).

9e **TEMPS. Flexions et extensions** *combinées* **de l'épaule et de la cuisse droites, le bras et la jambe tendus en avant** (2 mouvements).

1. Lever le bras droit tendu horizontalement en avant, ainsi que la jambe droite.
2. Baisser le bras et la jambe.



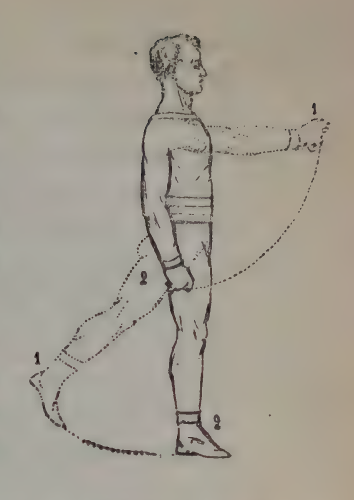
10e **TEMPS. Flexions et extensions** *combinées* **de l'épaule et de la cuisse gauches, le bras et la jambe en avant** (2 mouvements).

11e **TEMPS. Flexions et extensions** *combinées alternatives* **des épaules et des cuisses, les bras et les jambes en avant** (4 mouvements).

12e **TEMPS. Flexions et extensions** *combinées simultanées* **des épaules et des cuisses, les bras et les jambes en avant** (2 mouvements).

13e **TEMPS. Flexions et extensions** *combinées* **de l'épaule et de la cuisse droites, le bras tendu en avant et la jambe tendue en arrière** (2 mouvements).

1. Lever le bras droit tendu horizontalement en avant et lever en même temps la jambe droite tendue horizontalement en arrière.
2. Baisser le bras et la jambe.



14e TEMPS. Flexions et extensions *combinées* de l'épaule et de la cuisse gauches, le bras en avant et la jambe en arrière (2 mouvements).

15e TEMPS. Flexions et extensions *combinées alternatives* des épaules, les bras en avant, et des cuisses, les jambes en arrière (4 mouvements).

16e TEMPS. Flexions et extensions *combinées* de l'épaule droite, le bras tendu en arrière, et de la cuisse droite, la jambe tendue en avant (2 mouvements).

17e TEMPS. Flexions et extensions *combinées* de l'épaule gauche, le bras en arrière et de la cuisse gauche, la jambe en avant (2 mouvements).

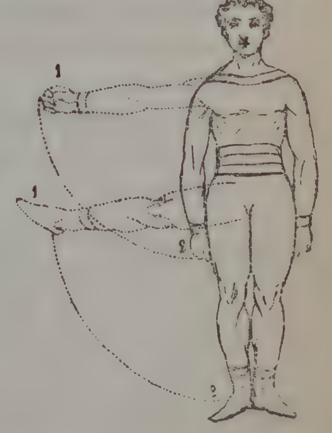
18e TEMPS. Flexions et extensions *combinées alternatives* des épaules, les bras en arrière, et des cuisses, les jambes en avant (4 mouvements).

19e TEMPS. Flexions et extensions *combinées* de l'épaule et de la cuisse droites, le bras et la jambe en arrière (2 mouvements).

20e TEMPS. Flexions et extensions *combinées* de l'épaule et de la cuisse gauches, le bras et la jambe en arrière (2 mouvements).

21e TEMPS. Flexions et extensions *combinées alternatives* des épaules et des cuisses, les bras et les jambes en arrière (4 mouvements).

22e TEMPS. Flexions et extensions *combinées* de l'épaule droite, le bras tendu à droite, et de la cuisse droite, la jambe tendue à droite (2 mouvements).



23e TEMPS. Flexions et extensions *combinées* de l'épaule et de la cuisse gauches, le bras et la jambe à gauche (2 mouvements).

24e TEMPS. Flexions et extensions *combinées alternatives* des épaules et des cuisses, les bras et les jambes à droite, puis à gauche (4 mouvements).

25e **TEMPS.** Flexions et extensions *combinées* de l'épaule droite et de la cuisse droite, le bras et la jambe à gauche par-devant le corps (2 mouvements).

26e **TEMPS.** Flexions et extensions *combinées* de l'épaule et de la cuisse gauches, le bras et la jambe à droite par-devant le corps (2 mouvements).

27e **TEMPS.** Flexions et extensions *combinées alternatives* des épaules et des cuisses, les bras et les jambes à gauche et à droite par-devant le corps (4 mouvements).

28e **TEMPS.** Flexions et extensions *combinées alternatives* des épaules et des cuisses, le bras droit à droite et la cuisse droite à gauche par-devant le corps, le bras gauche à gauche et la cuisse gauche à droite par-devant le corps (4 mouvements).

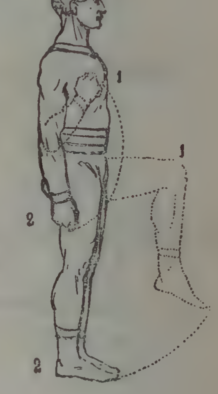
29e **TEMPS.** Flexions et extensions *combinées alternatives* des épaules et des cuisses, le bras droit à gauche par-devant le corps et la jambe droite à droite, le bras gauche à droite par-devant le corps et la jambe gauche à gauche (4 mouvements).

30e **TEMPS.** Flexions et extensions *combinées alternatives* des épaules et des cuisses, le bras droit à droite et la jambe gauche à gauche, le bras gauche à gauche et la jambe droite à droite (4 mouvements).

31e **TEMPS.** Flexions et extensions *combinées alternatives* des épaules et des cuisses, le bras droit à gauche par-devant le corps et la jambe gauche à droite, aussi par-devant le corps, le bras gauche à droite et la jambe droite à gauche, toujours par-devant le corps (4 mouvements).

32e **TEMPS.** Flexions et extensions *combinées* du coude droit, l'avant-bras en avant, de la cuisse et du genou droits, la jambe en avant (2 mouvements).

1. Lever l'avant-bras droit en avant, ainsi que le genou droit, le bas de la jambe restant perpendiculaire.
2. Baisser le bras et la jambe.



33e **TEMPS.** Flexions et extensions *combinées* du coude gauche, de la cuisse et du genou gauches, le bras et la jambe en avant (2 mouvements).

34e **TEMPS.** Flexions et extensions *alternatives* des

coudes, des genoux et des cuisses, bras et jambes en avant (4 mouvements).

35e TEMPS. **Flexions et extensions** *combinées simultanées* **des coudes, des genoux et des cuisses, bras et jambes en avant** (2 mouvements).

36e TEMPS. **Flexions et extensions** *combinées alternatives* **du coude droit avec le genou et la cuisse gauches en avant, puis du coude gauche avec le genou et la cuisse droits aussi en avant** (4 mouvements).

37e TEMPS. **Flexions et extensions** *combinées* **du coude et de l'épaule droits, le bras en haut; avec le genou et la cuisse droits, la jambe en avant** (4 mouvements).

1. Lever l'avant-bras droit en avant, ainsi que le genou droit, le bas de la jambe perpendiculaire.
2. Lancer le bras tendu en haut au-dessus de la tête et lancer la jambe horizontalement en avant.
3. Ramener le bras au corps l'avant-bras fléchi, et baisser le bas de la jambe.
4. Baisser l'avant-bras, ainsi que le genou.

38e TEMPS. **Flexions et extensions** *combinées* **du coude et de l'épaule gauches, le bras en haut; avec le genou et la cuisse gauches, la jambe en avant** (4 mouvements).

39e TEMPS. **Flexions et extensions** *combinées alternatives* **des coudes et des épaules, les bras en haut; des genoux et des cuisses, les jambes en avant** (8 mouvements).

40e TEMPS. **Flexions et extensions** *combinées alternatives* **des coudes et des épaules, les bras en haut; des genoux et des cuisses, les jambes en avant** (8 mouvements).

1. Lever l'avant-bras droit et le genou gauche en avant.
2. Lancer le bras en haut et le bas de la jambe en avant.
3. Ramener le bras au corps en fléchissant l'avant-bras, fléchir le bas de la jambe.
4. Baisser l'avant-bras et la jambe.
5. Lever l'avant-bras gauche et le genou gauche en avant.
6. Lancer le bras en haut et la jambe en avant.

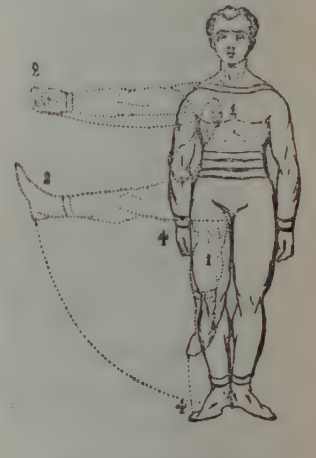
7. Ramener le bras au corps et fléchir le bas de la jambe.
8. Baisser l'avant-bras et la jambe.

41e TEMPS. **Flexions et extensions** *combinées alternatives* **des coudes et des épaules, des genoux et des cuisses, le bras droit** *en haut,* **et la jambe droite** *à gauche* **par-devant l'autre, puis le bras gauche** *en haut* **et la jambe gauche** *à droite* **par-devant la droite** (8 mouvements).

42e TEMPS. **Flexions et extensions** *combinées alternatives* **des coudes et des épaules, des genoux et des cuisses, le bras droit** *en haut* **et la jambe gauche** *à droite,* **puis le bras gauche** *en haut* **et la jambe droite** *à gauche* (8 mouvements).

43e TEMPS. **Flexions et extensions** *combinées* **du coude et de l'épaule droits, le bras** *à droite ;* **du genou, de la cuisse droits, la jambe aussi** *à droite* (4 mouvements).

1. Lever l'avant-bras droit et le genou droit en avant.
2. Lancer le bras et la jambe tendus à droite.
3. Ramener le bras et la jambe au corps.
4. Baisser l'avant-bras et la jambe.



44e TEMPS. **Flexions et extensions** *combinées* **du coude et de l'épaule gauches, le bras** *à gauche;* **puis du genou et de la cuisse gauches, la jambe** *à gauche* (4 mouvements).

45e TEMPS. **Flexions et extensions** *combinées alternatives* **des coudes et des épaules, des genoux et des cuisses, la jambe et le bras droits** *à droite,* **puis la jambe et le bras gauches** *à gauche* (8 mouvements).

46e TEMPS. **Flexions et extensions** *combinées alternatives* **des coudes et des épaules, des genoux et des cuisses, le bras droit** *à droite* **et la jambe gauche** *à gauche,* **puis le bras gauche** *à gauche* **et la jambe gauche** *à droite* (8 mouvements).

47e TEMPS. **Flexions et extensions** *combinées* **du coude et de l'épaule droits** *en avant* **et du genou et de la cuisse droits, la jambe** *en arrière* (4 mouvements).

48e TEMPS. Flexions et extensions *combinées* du coude et de l'épaule gauches, le bras *en avant,* et du genou et de la cuisse gauches, la jambe *en arrière* (4 mouvements).

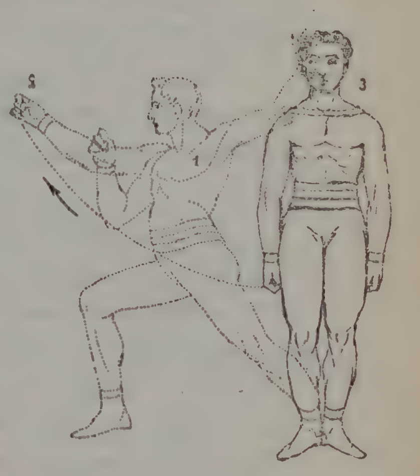
49e TEMPS. Flexions et extensions *combinées alternatives* des coudes, des épaules, des genoux et des cuisses, les bras *en avant* et les jambes *en arrière* (8 mouvements).

50e TEMPS. Flexions et extensions *combinées alternatives* des coudes, des épaules, des genoux et des cuisses, le bras droit *en avant* et la jambe gauche *en arrière,* puis le bras gauche *en avant* et la jambe droite *en arrière* (8 mouvements).

51e TEMPS. Flexions et extensions *combinées* du coude, de l'épaule, du genou et de la cuisse droits, en se fendant à la position des armes, le pied droit *en avant* et lançant le poing droit en avant (2 mouvements).

52e TEMPS. Flexions et extensions *combinées* du coude, de l'épaule, du genou et de la cuisse gauches, en se fendant à la position des armes, le pied et le poing gauches *en avant* (2 mouvements).

53e TEMPS. Flexions et extensions *combinées alternatives,* en se fendant, à la position des armes, à droite, puis à gauche *en avant* (4 mouvements).



2e CLASSE. — **Flexions et extensions des membres supérieurs avec les membres inférieurs, les pieds ne quittant pas le sol.**

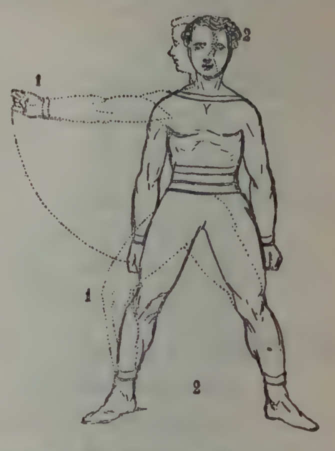
1er TEMPS. Flexions et extensions *combinées* de l'épaule droite, le bras *à droite,* et du genou et de la cuisse droits, les pieds écartés et la jambe gauche bien tendue (2 mouvements).

NOTA. — Pour ce temps, ainsi que pour les suivants, le professeur commandera : *Attention, jambes écartées :* MARCHE.

A ce commandement, chaque élève écartera vivement et ensemble les deux jambes, la droite à droite, la gauche à gauche, puis, lorsque chaque temps sera achevé, le professeur commandera : *En position.*

A ce commandement, chaque élève rapprochera vivement et ensemble les deux pieds.

2e TEMPS. Flexions et extensions *combinées* de l'épaule gauche, le bras *à gauche,* et du genou et de la cuisse gauches, les pieds écartés et la jambe droite bien tendue (2 mouvements).



3e TEMPS. Flexions et extensions *combinées alternatives* des épaules, des genoux et des cuisses, à droite, puis à gauche (4 mouvements).

4e TEMPS. Flexions et extensions *combinées simultanées* des épaules, des genoux et des cuisses (2 mouvements).

5e TEMPS. Flexions et extensions *combinées simultanées* des épaules, des genoux et des cuisses, les jambes écartées et les bras tendus en avant (2 mouvements).

6e TEMPS Flexions et extensions *combinées simultanées* des épaules, des genoux et des cuisses, les jambes écartées et les bras en arrière (2 mouvements).

7e TEMPS. Flexions et extensions *combinées simultanées* des épaules, du genou et de la cuisse droits, les jambes écartées en fléchissant légèrement en arrière sur les reins et élevant les bras tendus au-dessus de la tête (2 mouvements).

8e TEMPS. Flexions et extensions *combinées simultanées* des épaules, du genou et de la cuisse gauches, les jambes écartées et les bras tendus au-dessus de la tête (2 mouvements).

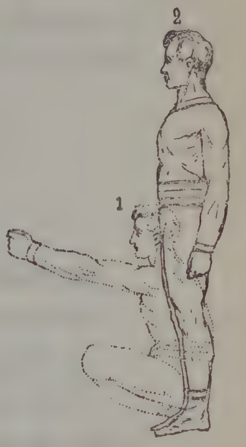
9e TEMPS. Flexions et extensions *combinées simultanées alternatives* des épaules, du genou et de la cuisse droits, puis des épaules, du genou et de la cuisse gauches, les jambes écartées et les bras au-dessus de la tête (4 mouvements).

10e TEMPS. Flexions et extensions *combinées simultanées* des épaules, genoux, cuisses, les pieds écartés et les bras en avant, puis en arrière en fléchissant et en se relevant (2 mouvements).

11e **TEMPS.** Flexions et extensions *combinées simultanées* des épaules, genoux, cuisses, les pieds écartés et les bras en haut (2 mouvements).

12e **TEMPS.** Flexions et extensions *combinées simultanées* des épaules, genoux, cuisses, les pieds joints, les genoux écartés et les bras en avant (2 mouvements).

13e **TEMPS.** Flexions et extensions *combinées simultanées* des épaules, genoux, cuisses, les pieds joints, les genoux écartés et les bras l'un à gauche, l'autre à droite (2 mouvements).



14e **TEMPS.** Flexions et extensions *combinées simultanées* des épaules, genoux, cuisses, les genoux écartés et les bras en arrière (2 mouvements).

15e **TEMPS.** Flexions et extensions *combinées simultanées* des épaules, genoux, cuisses, les genoux écartés et les bras en arrière en fléchissant et en avant en se relevant (2 mouvements).

16e **TEMPS.** Flexions et extensions *combinées simultanées* des épaules, genoux, cuisses, les pieds joints, les genoux écartés et les bras en haut (2 mouvements).

17e **TEMPS.** Flexions et extensions *combinées simultanées* des coudes, des épaules, genoux, cuisses, les pieds et les genoux joints et les bras, l'un à gauche, l'autre à droite (4 mouvements).

1. Élever les avant-bras en avant.
2. Lancer les bras de côté en fléchissant sur les jarrets.
3. Se relever en ramenant les bras au corps.
4. Baisser les avant-bras.

18e **TEMPS.** Flexions et extensions *combinées simultanées* des coudes, des épaules, des genoux et des cuisses, les pieds et les genoux joints, et les bras en avant (4 mouvements).

19e **TEMPS. Flexions et extensions** *combinées simultanées* **des coudes, des épaules, des genoux et des cuisses, les pieds et les genoux joints et les bras en arrière d'abord, puis en avant** (4 mouvements).

20e **TEMPS. Flexions et extensions** *combinées simultanées* **des coudes, des épaules, genoux, cuisses, les pieds et les genoux joints, les bras en haut** (4 mouvements).

21e **TEMPS. Flexions et extensions** *combinées simultanées* **des coudes, des épaules, des genoux et des cuisses, les pieds et les genoux joints, les bras en arrière, puis en haut** (4 mouvements).

EXERCICES D'ORDRE

6. Faire par le flanc.

7. Serrer les intervalles.

8. Faire par le flanc.

9. Serrer les intervalles.

10. Rompre les rangs.

CHAPITRE X

7e LEÇON

EXERCICES D'ORDRE

1. Former le peloton sur deux rangs.
2. Former le peloton sur quatre rangs en doublant les files.

Les deux rangs étant bien alignés, le professeur numérotera les élèves du premier rang en commençant par la droite, les élèves du second rang prenant le même numéro d'ordre que leur chef de file. Puis il commandera :

Peloton : par le flanc droit (ou gauche) à droite (ou à gauche) doublez les files · MARCHE.

1 o o		1 o 2 o	1 o 2 o
2 o o		2 o	2 o
3 o o		3 o 4 o	3 o 4 o
4 o o	1	4 o	4 o
5 o o		5 o 6 o	5 o 6 o
6 o o		6 o	6 o
7 o o		7 o o	7 o o

2

Au troisième commandement les deux rangs feront par le flanc droit, le deuxième rang faisant un pas à droite.

Au cinquième commandement les numéros pairs de chaque rang viendront se placer à droite des numéros impairs qui se trouvent devant eux.

3. Prendre les grandes distances.
4. Front sans dédoubler.
5. Prendre les grandes distances.

PYRRHIQUES SUR PLACE

Flexions et extensions combinées des membres supérieurs avec les reins.

1er TEMPS. **Flexions et extensions** *combinées* **des reins en avant et des épaules, les bras baissés, puis relevés** (2 mouvements).

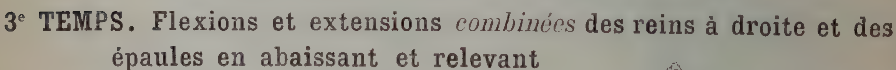
Dans ce temps, lorsque les élèves baisseront les bras et les reins, il faut que le professeur obtienne d'eux qu'ils aient les jarrets bien tendus et qu'ils cherchent à toucher le sol avec le bout des doigts.

2e TEMPS. **Flexions et extensions** *combinées* **des reins en arrière, des coudes et des épaules, en élevant et abaissant les bras perpendiculairement** (2 mouvements).

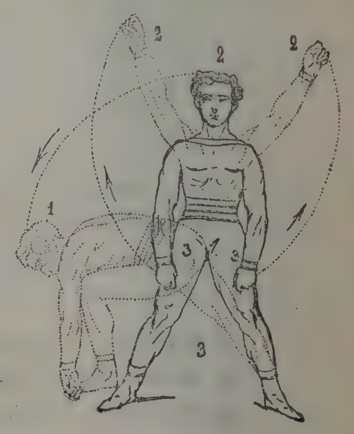
Le professeur commandera : *En position.*

Les élèves élèveront les avant-bras en avant, les poings à hauteur des tétons et commenceront ainsi les mouvements.

1. Baisser le corps en arrière en fléchissant légèrement sur les jarrets, les bras étant toujours dans la première position.
2. Redresser le corps en lançant vivement les poings en haut et au-dessus de la tête.



3e TEMPS. **Flexions et extensions** *combinées* **des reins à droite et des épaules en abaissant et relevant les bras à droite** (2 mouvements).



Nota. — Pour ce temps ainsi que pour les suivants le professeur commandera :

Attention : jambes écartées : Marche.

Les élèves prendront à ce dernier commandement la position des jambes écartées.

Lorsque le professeur aura achevé chaque temps, il commandera : *En position.*

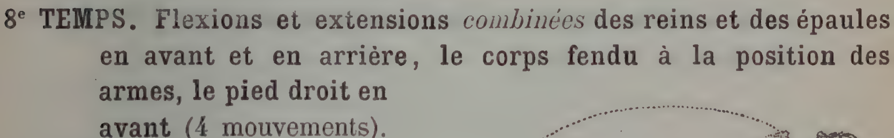
4e **TEMPS.** Flexions et extensions *combinées* des reins à gauche et des épaules en abaissant et relevant les bras à gauche, les jambes écartées (2 mouvements).

5e **TEMPS.** Flexions et extensions *combinées alternatives* des reins et des épaules, les bras à droite, puis à gauche, les jambes écartées (4 mouvements).

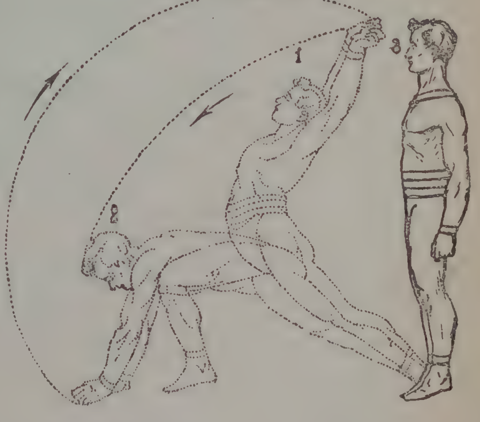
6e **TEMPS.** Flexions et extensions *combinées alternatives* des reins et des épaules, les bras en avant, puis en arrière (4 mouvements).

1. Fléchir le corps en avant en laissant tomber les bras perpendiculairement au sol.
2. Relever le corps en amenant les bras tendus au-dessus de la tête.
3. Fléchir le corps en arrière en abaissant les bras, les poings à hauteur des tétons.
4. Relever le corps, en lançant les bras tendus au-dessus de la tête.

7e **TEMPS.** Flexions et extensions *combinées alternatives* des reins et des épaules, les bras en avant, en arrière, à droite et à gauche (8 mouvements).



8e **TEMPS.** Flexions et extensions *combinées* des reins et des épaules en avant et en arrière, le corps fendu à la position des armes, le pied droit en avant (4 mouvements).



9e **TEMPS.** Flexions et extensions *combinées* des reins et des épaules en avant et en arrière, le pied gauche en avant (4 mouvements).

10e **TEMPS.** Rotation du corps sur les reins, les bras tendus à droite et à gauche (2 mouvements).

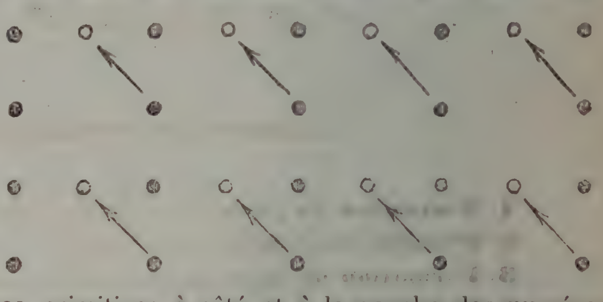
11e **TEMPS.** Rotation du corps sur les reins, par un mouvement de gauche à droite, et les bras tendus à droite et à gauche (2 mouvements).

12[e] TEMPS. Rotations *alternatives* du corps sur les reins par un mouvement de gauche à droite, puis de droite à gauche (2 mouvements).

EXERCICES D'ORDRE

6. Reformer le peloton sur deux rangs sans dédoubler.

A ce commandement le 1[er] et le 3[e] rangs ne bougent pas, tandis que le 2[e] et le 4[e] marchent en avant et viennent s'intercaler par un à gauche, le 2[e] dans le 1[er] et le 4[e] dans le 3[e], c'est-à-dire que les numéros pairs qui forment le 2[e] et le 4[e] rangs reviennent prendre leurs places primitives à côté et à la gauche des numéros impairs.



7. Reformer le peloton sur un rang sans dédoubler.

8. Rompre les rangs.

CHAPITRE XI

8e LEÇON

EXERCICES D'ORDRE

1. Formation du peloton sur deux rangs.
2. Prendre les grandes distances.
3. Formation du peloton sur quatre rangs.
4. Prendre les grandes distances.
5. Front sans dédoubler.

PYRRHIQUES SUR PLACE

Flexions et extensions combinées des membres inférieurs, les pieds quittant le sol et les pieds ne quittant pas le sol.

1er TEMPS. Flexions et extensions *combinées* de la cuisse gauche, la jambe *en avant,* puis du coude-pied, du genou et de la cuisse droits, le corps assis sur le mollet (4 mouvements).

1. Élever la jambe gauche horizontalement en avant, la pointe du pied baissée.
2. Fléchir sur la jambe droite, le talon levé.
3. Se relever.
4. Baisser la jambe gauche.



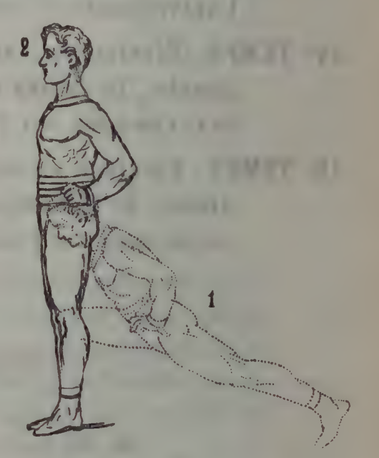
2e TEMPS. Flexions et extensions *combinées* de la cuisse droite, la jambe *en avant,*

puis du coude-pied, du genou et de la cuisse gauches, le corps assis sur le mollet (4 mouvements).

3e **TEMPS.** Flexions et extensions *combinées alternatives* de la cuisse droite, puis de la gauche, la jambe *en avant* et le corps assis chaque fois sur l'autre jambe (4 mouvements).

4e **TEMPS.** Flexions et extensions *combinées* de la cuisse gauche, la jambe *en arrière*, puis du genou et de la cuisse droits, le corps fléchi sur cette jambe (4 mouvements).

5e **TEMPS.** Flexions et extensions *combinées* de la cuisse droite, la jambe *en arrière,* puis du genou et de la cuisse gauches, le corps fléchi sur cette jambe (4 mouvements).



6e **TEMPS.** Flexions et extensions *combinées alternatives* de la cuisse droite, puis de la gauche, la jambe *en arrière* et le corps assis chaque fois sur l'autre jambe (4 mouvements).

7e **TEMPS.** Flexions et extensions *combinées* de la cuisse gauche, la jambe *à gauche,* puis du genou et de la cuisse droits, le corps assis sur cette jambe (4 mouvements).

8e **TEMPS.** Flexions et extensions *combinées* de la cuisse droite, la jambe *à droite*, puis du genou et de la cuisse gauches, le corps assis sur cette jambe (4 mouvements).

9e **TEMPS.** Flexions et extensions *combinées alternatives* de la cuisse droite, puis de la gauche, la jambe *à droite,* puis *à gauche*, et le corps assis chaque fois sur l'autre jambe (4 mouvements).

10e **TEMPS.** Flexions et extensions *combinées alternatives* de la cuisse gauche, la jambe *en avant,* puis *en arrière,* et le corps assis sur l'autre jambe (4 mouvements).

11ᵉ **TEMPS.** Flexions et extensions *combinées alternatives* de la cuisse droite, la jambe *en avant,* puis *en arrière,* et le corps assis sur l'autre jambe (4 mouvements).

12ᵉ **TEMPS.** Flexions et extensions *combinées alternatives* de la cuisse gauche, la jambe *en avant,* puis *à gauche,* et le corps assis sur l'autre jambe (4 mouvements).

13ᵉ **TEMPS.** Flexions et extensions *combinées alternatives* de la cuisse droite, la jambe *en avant,* puis *à droite,* et le corps assis sur l'autre jambe (4 mouvements).

14ᵉ **TEMPS.** Flexions et extensions *combinées alternatives* de la cuisse gauche, la jambe *en avant,* puis *en arrière,* puis *à gauche,* et le corps assis sur l'autre jambe (6 mouvements).

15ᵉ **TEMPS.** Flexions et extensions *combinées alternatives* de la cuisse droite, la jambe *en avant,* puis *en arrière,* puis *à droite,* et le corps assis sur l'autre jambe (6 mouvements).

EXERCICES D'ORDRE

6. Se mettre par le flanc.
7. Front en dédoublant.
8. Se mettre par le flanc.
9. Front en dédoublant.
10. Rompre les rangs.

CHAPITRE XII

PYRRHIQUES EN MARCHANT

Les pyrrhiques en marchant se divisent en quatre leçons. Chaque leçon comprend, comme dans les pyrrhiques sur place :

DES EXERCICES D'ORDRE ET DES EXERCICES LIBRES.

9e LEÇON

Cette leçon qui comprend les flexions et extensions des jambes en marchant constitue ce qu'on appelle : **Les marches pyrrhiques**.

Elles se divisent en **marches pyrrhiques et courses pyrrhiques.**

MARCHES PYRRHIQUES

Les marches se divisent : en **marches de front** et **marches en colonne.**

Celles-ci se subdivisent elles-mêmes en **marches directes en avant ou en arrière** et **marches de côté à gauche ou à droite.**

EXERCICES D'ORDRE

1. Former le peloton sur un rang.
2. Alignement.
3. Principes du pas ordinaire.

Le professeur commandera : *Peloton en avant, pas ordinaire :* Marche !

Au premier commandement l'élève portera le poids du corps sur la jambe droite.

Au troisième commandement il portera vivement, mais sans secousse, le pied gauche en avant du droit, le jarret tendu, la pointe du pied baissée et légèrement tournée en dehors ; il portera en même temps le poids du corps en avant et posera sans frapper le pied gauche à plat, tout le poids du corps se portant sur le pied qui pose à terre. L'élève passera ensuite vivement la jambe droite en avant, le pied droit passant près de terre, et le posera à la même distance et de la même manière que le pied gauche.

4. Marche de front en avant.

5. Halte.

6. Marche de front en arrière.

7. Prendre les petites distances.

PYRRHIQUES EN MARCHANT

Marches de front.

1er TEMPS. Pas *ordinaire en avant ;* **même pas** *en arrière.*

2e TEMPS. Pas *rompu en avant ;* **même pas** *en arrière.*

Placer les pieds de manière que les faces intérieures se touchent et marcher dans cette position en rapportant chaque fois un pied près de l'autre en repartant de suite de ce dernier.

3e TEMPS. Pas *rompu en avant ;* **même pas** *en arrière.*

Placer les pieds de manière à ce qu'ils forment un angle droit, les talons se touchant.

4e TEMPS. Pas *rompu en avant ;* **même pas** *en arrière.*

Placer les pieds de manière à ce qu'ils forment un angle droit, les pointes se touchant.

5e TEMPS. Marche *cadencée sur place.*

Le professeur commandera : *Levez :* Frappez.

A chaque commandement les élèves lèveront et baisseront un pied.

6e TEMPS. Marche *cadencée en avant ;* **même marche** *en arrière.*

7e TEMPS. Marche *d'arpentage en avant ;* **même marche** *en arrière.*

Les élèves placeront les pieds l'un devant l'autre, de façon que celui

qui est placé en avant touche la pointe de l'autre et que les deux soient en ligne droite.

8e TEMPS. Marche *berçante en avant ;* **même marche** *en arrière.*

C'est un balancement du corps dans la position du pas. Après avoir porté le pied gauche en avant, les élèves lèvent le pied droit et le reposent immédiatément à la même place ; le même mouvement se fait aussitôt avec le pied gauche, puis ensuite le pied droit se porte en avant.

9e TEMPS. Marche *ordinaire en avant ; combinée* **avec la marche en arrière.**

Les élèves partiront du pied gauche qu'ils poseront en avant, puis feront un demi-tour à droite en tournant sur la pointe des pieds, placeront le pied droit en arrière du gauche comme dans la marche d'arpentage, feront demi-tour à droite en tournant sur les talons et ainsi de suite.

10e TEMPS. Marche *patinante en avant ;* **même marche** *en arrière.*

Les élèves font du pied gauche un pas oblique à gauche, le pied droit aussitôt ramené près de la jambe gauche, en pliant le jarret, mais sans poser le pied à terre. Puis le pied droit part obliquement à droite, etc.

11e TEMPS. Marche à la position *accroupie en avant ;* **même marche** *en arrière.*

Les élèves fléchiront les genoux, s'élèveront sur la pointe des pieds, le corps assis sur les mollets et marcheront dans cette position.

12e TEMPS. Marche *sur la pointe des pieds en avant ;* **même marche** *en arrière.*

13e TEMPS. Marche *à pas chassés en avant ;* **même marche** *en arrière.*

Elle se compose de trois mouvements. Le premier est un pas en avant, au deuxième on ramène promptement l'autre pied et au troisième on fait de nouveau un pas en avant avec le pied qui a exécuté le premier mouvement.

14e TEMPS. Marche *à pas chassés* **et** *flexions des genoux en avant ;* **même marche** *en arrière.*

La flexion se fait avec la jambe qui repose en avant.

15e TEMPS. Marche ordinaire en fléchissant les genoux à chaque pas en avant ; même marche en arrière.

16e **TEMPS. Marche** *à pas sautés en avant ;* **même marche** *en arrière.*
S'exécute comme la marche ordinaire, avec cette seule différence qu'on saute une ou deux fois sur chaque pied, lorsqu'il se pose à terre.

17e **TEMPS. Marche** *en élevant les genoux* **contre la poitrine,** *en avant ;* **même marche** *en arrière.*

18e **TEMPS. Marche** *boiteuse en avant ;* **même marche** *en arrière.*
S'exécute en fléchissant sur chaque pas, le genou de la jambe sur laquelle on s'appuie.

19e **TEMPS. Marche** *avec flexion continue des genoux, en avant ;* **même marche** *en arrière.*

20e **TEMPS. Marche** *en lançant les jambes tendues, en avant ;* **même marche** *en arrière.*

21e **TEMPS. Marche** *en lançant les jambes en arrière,* **puis** *en avant.*

22e **TEMPS. Marche** *en lançant les jambes à droite, à gauche,* **puis** *en avant.*

23e **TEMPS. Marche** *en lançant la jambe gauche à droite* **par-devant l'autre, puis** *en avant* **et** *la jambe droite à gauche* **par-devant l'autre, puis** *en avant.*

24e **TEMPS. Marche** *en lançant la jambe gauche à droite* **par derrière l'autre, puis** *en avant* **et** *la jambe droite à gauche* **par derrière l'autre, puis** *en avant.*

25e **TEMPS. Marche** *à genoux en avant,* **comme pour la marche ordinaire, seulement la jambe qui est en arrière s'agenouille.**

26e **TEMPS. Marche** *au pas écossais en avant.*
Chasser la jambe gauche en avant et à gauche, rapporter le pied droit près de cette jambe, rechasser la jambe gauche en avant, rapporter le pied droit ; chasser le pied qui est resté en l'air, en avant et à droite.

27e **TEMPS. Marche** *à pas voltés en avant.*
Faire un pas en avant et tourner entièrement à droite sur le pied qui vient de se poser, faire un pas en avant et tourner entièrement à gauche.

28e **TEMPS. Marche** *au pas écossais* **et tourner** *en avant.*

29e **TEMPS. Marche** *en lançant les pieds* **et tournant sur la pointe de celui qui est à terre,** *en avant.*

30e TEMPS. Marche *d'escrime en avant ;* **même marche** *en arrière.*

Avancer le pied gauche (ou droit) en avant et s'asseoir sur les jambes, le corps bien d'aplomb, marcher du pied gauche (ou droit) en avant, rapporter le pied droit (ou gauche) à la même distance du pied gauche, etc.

31e TEMPS. Marche *au pas de galop en avant ;* **même marche** *en arrière.*

Avancer le pied gauche, rapprocher le pied droit et en même temps avancer le pied gauche.

32e TEMPS. Marche *en sautillant* **les pieds joints** *en avant ;* **même marche** *en arrière.*

33e TEMPS. Marche *en sautillant* **sur un pied** *en avant ;* **même marche** *en arrière.*

34e TEMPS. Marche *en sautillant* **sur un pied, puis sur l'autre, c'est-à-dire à cloche-pied,** *en avant ;* **même marche** *en arrière.*

35e TEMPS. Marche *en lançant* **une jambe de côté et sautillant dessus.**

36e TEMPS. Marche *en sautillant* **à la position accroupie,** *en avant.*

37e TEMPS. Marche *en sautant et croisant* **les jambes,** *en avant.*

38e TEMPS. Marche *à pas sautillés, en avant.*

Après une impulsion donnée au corps par le pied en arrière, l'autre pied est posé en avant en sautillant.

39e TEMPS. Marche *à pas chassés* **en sautillant,** *en avant.*

Le pas chassé peut facilement s'exécuter en sautillant ; cet exercice se fait toujours sur la pointe des pieds. Pour l'enseigner aux élèves, le professeur fait d'abord exécuter le pas chassé ordinaire, puis le pas chassé en sautillant, où le pied qui est ramené se pose en sautillant.

40e TEMPS. Marche *en tournant* **et sautillant.**

Avancer la jambe gauche, faire demi-tour à droite en sautillant sur cette jambe, puis sur la droite, avancer cette dernière et continuer le mouvement.

MARCHES DE COTÉ

Répéter les exercices précédents : 5, 8, 9, 11, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, en marchant obliquement à gauche ou à droite.

PYRRHIQUES EN MARCHANT

Marches en colonne.

Répéter tous les temps de la *marche de front* et faire précéder la leçon des exercices d'ordre suivants :

EXERCICES D'ORDRE

1. Former le peloton sur deux rangs.
2. Prendre les grandes distances.
3. Se mettre par le flanc.
4. Prendre les grandes distances.
5. Marche en colonne.
6. Changer de direction par file.

Le peloton étant en marche, le professeur commandera :

Par file à droite (ou gauche), *en avant :* MARCHE !

Au premier commandement, la première file change de direction et les autres files changent aussi au fur et à mesure qu'elles arrivent sur le même point où la première a changé.

Pendant le changement l'élève de dedans raccourcit un peu les trois premiers pas et celui du dehors les allonge.

COURSES PYRRHIQUES

Ces courses se divisent en courses cadencées de front et en colonne et en courses de vitesse de front.

EXERCICES D'ORDRE

1. Formation du peloton sur un rang.
2. Prendre les grandes distances.

Pour les courses cadencées en colonne il faut ajouter :

3. Peloton par le flanc droit.

COURSES CADENCÉES

1er TEMPS. Courses au pas gymnastique.

Le professeur commandera : *En position :* MARCHE !

Au premier commandement l'élève portera les mains sur les hanches,

les doigts en avant et le pouce en arrière. Au second commandement, il élèvera la jambe gauche ployée en avant en fléchissant et élevant le genou le plus possible ; la partie de la jambe comprise entre le genou et le coude-pied devra être verticale. L'élève exécutera avec le pied droit ce qui vient d'être prescrit avec le gauche.

2e TEMPS. Course au *pas rompu.*

3e TEMPS. Course *cadencée.*

4e TEMPS. Course *berçante.*

5e TEMPS. Course en *sautillant.*

6e TEMPS. Course avec *flexion continue* **des genoux.**

7e TEMPS. Course en *lançant* **les jambes.**

8e TEMPS. Course à *cloche-pied.*

9e TEMPS. Course sur *la pointe des pieds.*

10e TEMPS. Course à la *position accroupie.*

Il faut répéter tous ces temps étant en colonne sur un ou deux rangs.

COURSES DE VITESSE

Le professeur place les élèves sur un rang et il prend un nombre d'élèves tel qu'ils ne se gênent point dans la course. Puis il commande :

Pied gauche en avant : Attention : Marche !

A ce dernier commandement les élèves partiront tous ensemble, iront toucher le but qui est à une certaine distance et reviendront au point de départ.

Observation. — Le professeur devra bien recommander aux élèves de ne respirer que par le nez, pendant tout le temps que durent les courses gymnastiques ; ils éviteront ainsi les points de côté et la fatigue.

CHAPITRE XIII

10e LEÇON

EXERCICES D'ORDRE

1. Formation du peloton sur un rang.
2. Alignement.
3. Faire par le flanc.
4. Marche.
5. Formation en marchant du peloton sur deux rangs, puis sur quatre.

Supposons que les élèves numérotés par le professeur soient au nombre de 8, et que le peloton soit partagé en deux sections.

Le professeur commandera :

Formez le peloton sur deux rangs : Marche !

Au second commandement, la première section du peloton marquera le pas, tandis que la seconde continuera à marcher en avant en déboitant d'un pas à droite.

Lorsque le professeur verra que le premier élève de la seconde section est près d'arriver à la hauteur du premier élève de la première section, il commandera :

Peloton en avant : Marche !

Au deuxième commandement, les deux sections se mettront en marche.

Pour mettre le peloton sur quatre rangs, le professeur procédera de la même manière.

6. Halte : Front.

7. Initier les élèves au rapport des rangs et des files.

Supposons toujours que le nombre des élèves soit 36 et que le peloton soit sur deux rangs ; le professeur fera observer à chaque élève que son numéro d'ordre lui indique la file à laquelle il appartient, après quoi il leur fera les questions suivantes : De combien de files est composé le peloton ? Les rangs étant de front, dans quelle position se trouvent les files ? A quel rang et à quelle file appartenez-vous ? etc.

8. Changer de direction avec les rangs en conversions.

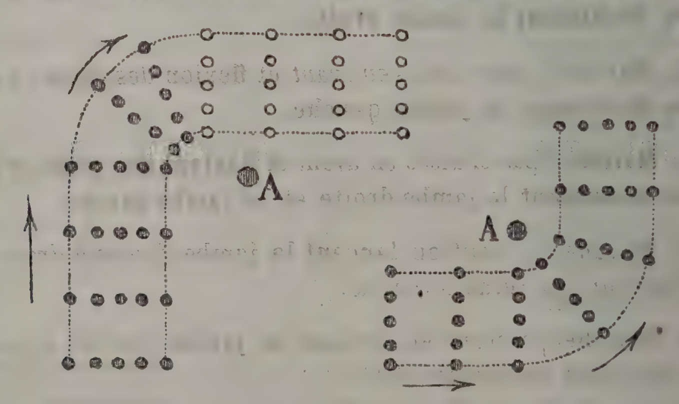
De même qu'un élève peut en tournant sur ses talons prendre différentes directions, un rang entier le peut aussi en tournant autour d'un point, qui peut se trouver à l'une de ses extrémités ou à son centre.

Cela dit, lorsque le professeur veut faire exécuter un changement de direction, il commande :

Quart de conversion à droite (ou à gauche) : Marche !

Au deuxième commandement, tout le rang change de direction et chaque élève doit faire autant de pas en tournant qu'il y a d'élèves dans le rang ; seulement le pivot fera ses pas très-petits, tandis que l'élève qui est à l'aile marchante les fera très-grands.

Pour une demi-conversion il faut le double de pas ; pour trois quarts, le triple ; et pour une conversion entière, le quadruple.



Pendant la conversion chaque élève doit légèrement toucher le coude de celui qui est du côté du pivot et avoir les yeux tournés vers l'aile marchante.

Lorsque le professeur voudra faire exécuter un changement de direction en colonne, il commandera :

A droite (ou à gauche) conversion : MARCHE !

Au deuxième commandement, le premier rang tourne dans la nouvelle direction de marche (qui avec la première doit faire un angle droit) et les autres rangs prennent, au fur et à mesure qu'ils arrivent au même point, la même ligne que le premier et sans aucun autre commandement.

9. Prendre les grandes distances.
10. Se mettre par le flanc.
11. Marche.

PYRRHIQUES EN MARCHANT

Flexions et extensions des jambes et des reins, en marchant.

1er TEMPS. Marche *cadencée en avant* en fléchissant les reins *en avant* sur le pas droit.

2e TEMPS. Marche *cadencée en avant* en fléchissant les reins *en avant* sur le pas gauche.

3e TEMPS. Marche *cadencée en avant* en fléchissant les reins *en avant* sur le pas droit et sur le gauche.

4e TEMPS. Marche *à pas chassés en avant* et flexion des reins *en arrière* en fléchissant la jambe droite.

5e TEMPS. Marche *à pas chassés en avant* et flexion des reins *en arrière* en fléchissant la jambe gauche.

6e TEMPS. Marche *à pas chassés en avant* et flexions des reins *en arrière* en fléchissant la jambe droite et la jambe gauche.

7e TEMPS. Marche *en avant* en lançant la jambe droite *à droite* et fléchissant les reins *à gauche.*

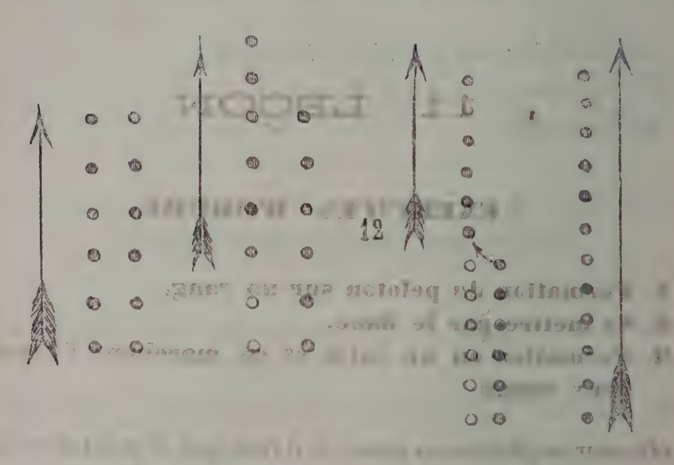
8e TEMPS. Marche *en avant* en lançant la jambe gauche *à gauche* et fléchissant les reins *à droite.*

9e TEMPS. Marche *en avant* en lançant les jambes *à droite et à gauche* et fléchissant les reins *à gauche et à droite.*

10e TEMPS. Marche *en avant* **et rotation des reins** *à droite et à gauche.*
A chaque pas à gauche tourner le corps à droite et à chaque pas droit le tourner à gauche.

EXERCICES D'ORDRE

12. Réformer le peloton sur un rang.



Le professeur commandera :

Peloton sur un rang : MARCHE !

Au second commandement, la deuxième section ou plutôt le deuxième rang marque le pas, tandis que le premier continue à marcher. Lorsque le professeur verra que *le dernier* élève du premier rang est près d'arriver à hauteur *du premier* du second rang, il commandera :

Peloton en avant : MARCHE !

Au second commandement, le deuxième rang marchera en avant en faisant un pas à gauche, afin de se trouver en ligne avec le premier.

13. Halte : Front.

14. Rompre les rangs.

CHAPITRE XIV

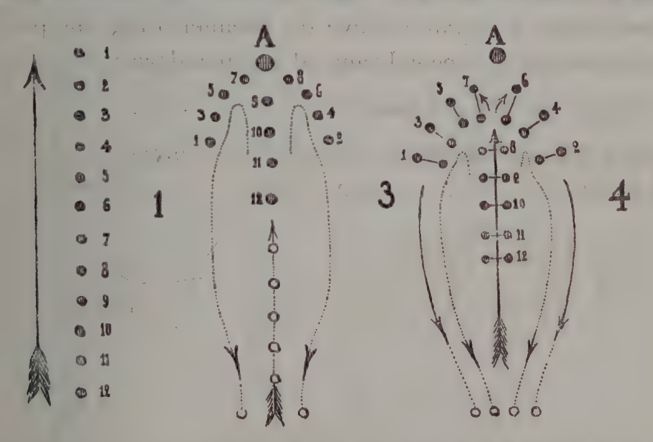
11e LEÇON

EXERCICES D'ORDRE

1. Formation du peloton sur un rang.
2. Se mettre par le flanc.
3. Formation en un point et en marchant du peloton sur deux rangs.

Le professeur se placera au point où il veut que le peloton se forme, puis il commandera :

Sur deux rangs formez le peloton :
Par file à gauche et par file à droite :
et lorsque le premier élève arrivera à lui, il commandera : MARCHE !



A ce commandement, le premier élève fera par file à gauche, le second par file à droite, le troisième par file à gauche, le suivant par file à droite et ainsi de suite.

Le mouvement fini, le professeur commande :

Formez les files : Marche !

Les deux rangs se rapprochent et chaque élève marche alors à hauteur de son chef de file.

4. Formation en un point en marchant du peloton sur quatre rangs.

5. Prendre les grandes distances.

PYRHIQUES EN MARCHANT

Cette leçon des pyrrhiques traitant des flexions et extensions des bras en marchant est une simple combinaison.

Le professeur répétera donc ici la première leçon des pyrrhiques sur place en la combinant avec la marche cadencée en avant.

EXERCICES D'ORDRE

6. Reformer le peloton sur deux rangs.

Le peloton étant d'abord sur quatre rangs, le professeur commandera :

Peloton sur deux rangs : Marche !



Au dernier commandement, le rang de gauche et celui de droite marqueront le pas, tandis que les deux rangs du milieu continueront à marcher.

Lorsque le professeur verra que les derniers élèves des rangs intérieurs sont prêts d'arriver à hauteur des premiers des rangs extérieurs, il commandera :

Tout le peloton : Marche !

Les deux rangs extérieurs marcheront en avant, le rang de gauche faisant un pas droit et celui de droite un pas gauche.

7. Peloton sur un rang.

8. Halte : Front.

9. Rompre les rangs.

CHAPITRE XV

12e LEÇON

EXERCICES D'ORDRE

1. Formation du peloton sur deux rangs.

2. Prendre les grandes distances.

3. Se mettre par le flanc.

4. Formation en un point et en marchant du peloton sur quatre rangs.

5. Prendre les grandes distances.

DANSES PYRRHIQUES

Flexions et extensions des bras et des jambes en marchant.

1er TEMPS. Pas ordinaire *combiné* avec les mouvements des bras.

Le professeur fera lever le ou les bras dans la même direction qu'il fera avancer le pied.

Puis il fera lever le ou les bras dans une direction différente du pas.

Puis enfin il fera lever les bras dans une direction différente en même temps qu'il commandera un pas quelconque.

2e TEMPS. Lancer les bras en marchant.

Lancer les bras (obliquement en avant, de côté, en arrière et obliquement en arrière) **au pas gauche et au pas droit les ramener en bas.**

Lancer les bras en haut au pas gauche, et les baisser au pas droit.

3e TEMPS. Marche berçante en lançant les bras avec le pas berçant gauche, lancer les deux bras de côté, en avant, et avec le pas berçant droit, les baisser et *vice versâ.*

Avec le pas berçant gauche, lancer le bras gauche en haut, le bras droit en bas, et avec le pas berçant droit, lancer le bras droit en haut.

Avec le pas berçant gauche, lancer le bras gauche en arrière et le bras droit en avant, et avec le pas berçant droit, lancer le bras droit en arrière et le gauche en avant.

4e TEMPS. Flexions et extensions des bras et des jambes.

Fléchir la jambe gauche (ou droite) et les deux bras en avant, en arrière ou de côté.

Fléchir la jambe gauche (ou droite) dans tous les sens et étendre simultanément ou alternativement les bras en avant, en arrière, en haut ou de côté.

5e TEMPS. Pas chassé et fléchir les deux bras au premier mouvement du pas chassé gauche, et les étendre au premier du pas chassé droit.

Pas chassé et étendre un bras et fléchir l'autre au premier mouvement de chaque bras.

6e TEMPS. Flexions et extensions *combinées* **des genoux et des cuisses avec les bras.**

Marcher et fléchir la jambe droite avec flexion des bras en avant (*en arrière, de côté, en haut et en bas).*

Marcher et fléchir la jambe gauche avec les mêmes flexions des bras.

Marcher et fléchir les deux jambes avec flexions des bras.

7e TEMPS. Lancer les poings et les jambes.

L'action de lancer les poings est toujours précédée d'une flexion de bras, de manière à donner de la vitesse au mouvement.

Lancer les poings et les jambes en avant.

Lancer les jambes en avant, et les poings en haut, de côté, en arrière, en bas.

8e TEMPS. Mouvement circulaire des bras et des jambes.

Lancer la jambe gauche en arc en avant, et circumduction du bras gauche.

Lancer la jambe droite en arc en avant, et circumduction du bras droit.

Lancer la jambe gauche en arc en avant, et circumduction du bras droit.

Lancer la jambe droite en arc en avant, et circumduction du bras gauche.

9e TEMPS. Flexions et extensions *combinées* **des jambes avec le mouvement circulaire des bras.**

Pas chassé avec mouvement circulaire des bras ; au pas chassé gauche, circumduction du bras droit ; au pas chassé droit, circumduction du bras gauche.

10e TEMPS. Pas ordinaire en lançant les jambes, *combiné* **avec le mouvement de natation des bras.**

Marcher du pied gauche, étendre la jambe droite en arrière en portant vivement les mains en avant, les paumes des mains tournées en dedans ; écarter vivement les mains, les tourner en dehors et ramener par un mouvement circulaire, les coudes au corps et les mains se touchant.

11e TEMPS. Flexions et extensions des genoux avec les flexions de bras.

Marcher et fléchir à chaque pas sur les genoux en lançant les bras (en avant, en arrière, de côté, en haut et en bas).

12e TEMPS. Flexions et extensions des coudes-pied avec les flexions de bras.

13e TEMPS. Flexions et extensions des jambes et des bras.

Lancer les jambes et les bras (en avant, en arrière, de côté) *alternativement et simultanément.*

14e TEMPS. Flexions et extensions des jambes et des bras.

Pas d'escrime en lançant les poings en avant ; marcher en se fendant, le pied droit directement en avant du talon gauche, le genou droit en ligne avec le bout du pied, le jarret gauche bien tendu et le pied bien à plat : lancer le poing droit en avant.

EXERCICES D'ORDRE

6 Halte.

7. Serrer les intervalles.

Les élèves reprendront la distance d'un pas seulement entre chacun.

8. Dans chaque rang contre-marche.

L'élève de droite si la contre-marche se fait à gauche, et celui de gauche si elle se fait en sens inverse, fait deux à gauche (ou deux à droite) et marche en avant en passant près de la gauche des élèves de son rang et tous les autres élèves du rang le suivent et font à gauche (ou à droite) au même point que lui. Lorsque le premier élève arrive au point où était le dernier élève de son rang, il fait encore deux à gauche (ou deux à droite) et continue à marcher dans la direction des derniers élèves du rang.

Ces mouvements s'exécutent dans chaque rang.

Le professeur peut commander :

Premier rang contre-marche à gauche,

Deuxième rang contre-marche à droite,

Troisième rang contre-marche à gauche,

Et *Quatrième rang contre-marche à droite.*

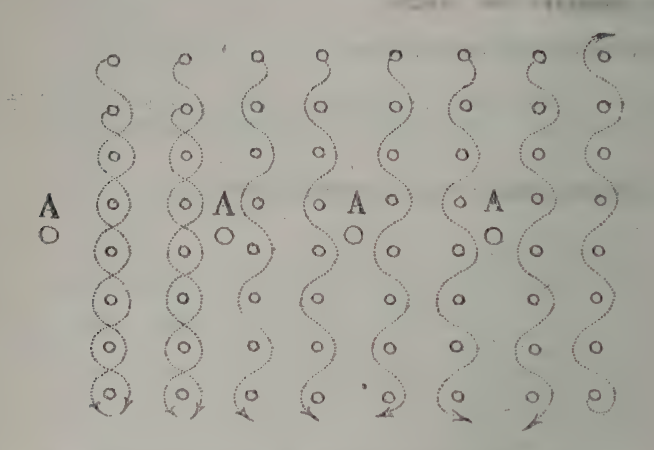
Les flexions de bras doivent être faites pendant les contre-marches.

9. Dans chaque rang contre-marche sinueuse.

Les rangs étant par le flanc et les distances conservées, le professeur commandera :

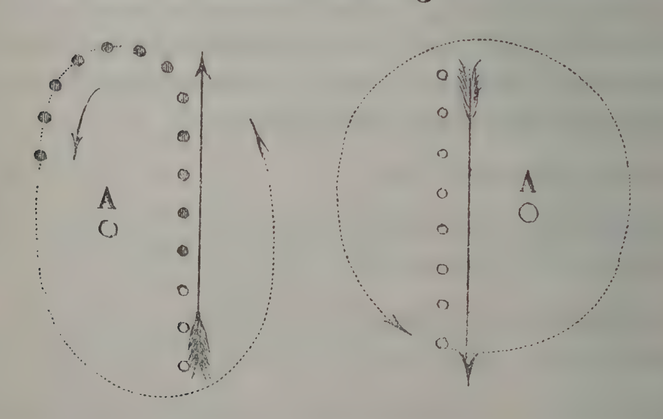
Contre-marche sinueuse à droite (ou à gauche) :

Attention : Marche !



Au troisième commandement, le premier élève de droite (ou de gauche) fait deux à gauche (ou deux à droite) et au lieu de marcher parallèlement à son rang, il passe entre le deuxième et troisième élève, puis repasse entre le troisième et le quatrième, etc. Tous les autres élèves du rang en font autant et vont se placer contre le premier élève qui s'est arrêté à la place qu'occupait le premier élève de gauche.

10. De la contre-marche ordinaire passer dans chaque rang en cercle en ouvrant les rangs.



Le premier élève au lieu de marcher parallèlement à son rang décrit une courbe et cherche à rejoindre le dernier élève du rang.

11. Reformer le peloton sur quatre rangs.

12. Reformer le peloton sur deux rangs.

13. Halte : Front.

14. Rompre les rangs.

CHAPITRE XVI

JEUX GYMNASTIQUES

Nous ne pouvions mieux terminer notre première partie qu'en donnant ici une suite de jeux amusants, que nous conseillons aux professeurs d'enseigner aux élèves.

Il est à déplorer que dans toutes les écoles les enfants, et surtout les jeunes, emploient leurs moments de récréation à faire des promenades *sentimentales* sous les préaux ou dans les cours, à l'âge au contraire où le corps et l'esprit ont besoin de toute leur expansion. Il est du devoir des professeurs, dans l'intérêt de la santé de leurs élèves, de les exciter à des jeux bruyants, de se mettre eux-mêmes à la tête de ces jeux et de les varier lorsqu'ils s'aperçoivent que ceux-là ne se jouent plus avec le même entrain.

Les jeux gymnastiques se divisent :

En JEUX LIBRES et JEUX AVEC ENGINS

Nous ne nous occuperons dans cette première partie que des premiers, les seconds seront traités dans la deuxième partie de notre programme.

JEUX LIBRES

1. — LE FRELON ET LES ABEILLES

Avec un nombre indéterminé de joueurs.

Les joueurs tirent au sort et le *frelon,* c'est-à-dire celui qui est pris, se place dans un endroit de convention, contre un mur ou un arbre ; les autres

se dispersent sur l'emplacement du jeu et crient : *On y est !* Aussitôt le frelon quitte son poste et cherche à donner une tape à un de ses camarades. Celui qui a reçu la tape devient à son tour frelon et cherche à toucher un autre camarade ; mais il ne peut rendre la tape à celui duquel il l'a reçue. Le jeu continue ainsi suivant la volonté des joueurs.

2. — LE FRELON COUPÉ

Comme dans le jeu précédent le *frelon* cherche à attraper un de ses camarades, mais ici lorsque les autres joueurs s'aperçoivent qu'il s'acharne contre le même, un d'entre eux passe alors entre le poursuivant et le poursuivi ; le frelon est alors obligé d'abandonner le premier joueur et de se mettre à la poursuite du second. Si le joueur poursuivi voit qu'aucun de ses camarades ne veut le *couper,* il est en droit de couper lui-même; il cherche donc dans sa course à passer derrière l'un d'eux, et celui qui s'y laisse prendre devient *abeille* à son tour.

3. — LE RENARD ET LES POULES

Avec un nombre indéterminé de joueurs.

Le joueur désigné par le sort s'appelle *renard ;* il cherche comme précédemment à prendre un de ses camarades en lui donnant une tape. Mais les *poules* ne peuvent être prises que pendant qu'elles courent ou qu'elles touchent encore terre.

Si au moment d'être atteintes elles parviennent à se percher, soit en montant sur quelque objet ou en restant accrochées par les mains, elles sont inviolables.

Il arrive souvent qu'un des joueurs poursuivi se perche mal, alors les jambes et les bras commencent à fléchir et il touche bientôt terre. Le *renard* qui s'aperçoit de cette fausse position reste en faction près de la poule et cherche à la prendre ; mais les autres joueurs viennent autour de lui, l'agacent, le provoquent, afin de détourner son attention, ce qui permet souvent à la poule de se sauver.

4. — LES ANIMAUX

On commence par désigner un *acheteur* et un *vendeur*, tous les autres joueurs sont les *animaux.* Le vendeur réunit ceux-ci dans une enceinte

tracée sur le sol et leur donne des noms. L'acheteur qui s'est éloigné et qui n'a rien entendu, arrive et il s'établit entre le vendeur et lui le dialogue suivant :

A. Pan ! Pan !
V. Qui est là ?
A. C'est un amateur !
V. Que veut-il ?
A. Un animal !
V. Entrez !

L'acheteur entre dans l'enceinte et dit un nom quelconque d'animal ; si ce nom appartient à un des élèves, celui-ci quitte l'enceinte et se sauve.

Pendant ce temps le vendeur se fait compter par l'acheteur le prix de la vente (ce qui se fait en frappant dans la main du vendeur). Une fois la somme payée, l'acheteur peut courir après son animal qui s'efforce d'échapper à sa poursuite et de rentrer dans l'enceinte ; s'il y réussit le vendeur lui donne un autre nom, si, au contraire, il est pris, il devient le chien de l'acheteur et l'aide à prendre les autres animaux.

5. — LE LOUP ET LE BERGER

Les joueurs tirent au sort afin de savoir qui sera *le loup,* puis les autres désignent parmi eux qui sera *le berger ;* il faut que celui-ci soit fort et adroit.

Derrière le berger se rangent par le flanc tous les joueurs, qui se tiennent solidement les uns aux autres. Le loup faisant face au berger, cherche en courant, tantôt à gauche, tantôt à droite, à prendre un des joueurs. Le berger doit l'en empêcher en lui barrant le passage.

6. — LE MAI

On désigne un objet quelconque sur l'emplacement du jeu pour être *le mai ;* puis les joueurs tirent au sort et celui qui est pris doit se placer au mai et ne pas regarder les autres camarades. Ceux-ci vont tous se cacher, qui dans l'embrasure d'une porte, qui derrière un arbre, etc. Lorsqu'ils sont tous cachés, un d'entre eux crie : *On y est !*

Le joueur pris se retourne alors et cherche à prendre un des autres joueurs, il le poursuit et cherche à le frapper avant que celui-ci n'ait touché le but et crié : *Mai.*

7. — LES SINGES

Les joueurs désignent un conducteur actif et plein de ressources dans ses mouvements ; puis ils se placent tous en ligne derrière lui.

Le conducteur part du pied gauche et marche à petits pas, tous les joueurs le suivent en marchant comme lui ; tous les mouvements que fait le conducteur il faut que tous les joueurs les fassent, soit qu'il courre, soit qu'il saute, etc.

Lorsqu'il y a beaucoup d'entente parmi les joueurs, ce genre de jeu les amuse beaucoup.

8. — LE LOUP ET LES AGNEAUX

Le sort désigne celui des joueurs qui sera *le loup.* Tous les autres moins celui-là se placent à une des extrémités de l'emplacement du jeu, tandis que le loup se place à l'autre.

Cela fait, le joueur pris crie : *Gare le loup!* et sort de son camp ; à ce cri, les autres joueurs sortent du leur et traversent l'espace en cherchant à atteindre le camp du loup. Celui-ci cherche à attraper un joueur, mais toutefois sans retourner en arrière.

Lorsqu'un joueur est pris, il devient loup et aide le premier à prendre les autres.

9. — LES CHATS ET LES SOURIS

Les joueurs se divisent en deux camps égaux, ces camps étant tirés au sort ; un des deux se place à une des extrémités de l'emplacement du jeu et l'autre à l'autre.

La distance entre les deux camps est séparée par un piquet, sur lequel est un objet quelconque (une casquette ou un chapeau) et qui est planté aux deux tiers de la distance entre les deux camps.

Le camp le plus près du piquet est celui *des souris*, l'autre celui *des chats.*

De part et d'autre un joueur se place vis-à-vis du piquet et tous les deux partent sur un signal donné. La souris cherche à enlever l'objet qui

est sur le piquet et à rentrer dans son camp ; tandis que le chat courant droit devant lui cherche à la rattraper.

S'il parvient à la prendre celle-ci devient prisonnière, mais s'il la manque lui-même devient prisonnier.

10. — LE COLIN-MAILLARD

L'un des joueurs a les yeux bandés au moyen d'un mouchoir ou d'une cravate ; les autres forment un cercle en se tenant par la main et tournent autour de lui. *Colin* marche à petits pas et cherche à prendre un des joueurs. Lorsqu'il y parvient, le cercle s'arrête et il cherche à deviner le nom de son prisonnier. S'il réussit, c'est celui qui est pris qui devient Colin, sinon le cercle recommence à tourner.

Il est permis à Colin, lorsqu'il s'est trompé, de faire tomber son bandeau pour s'assurer si ses camarades ne le trichent pas.

11. — LES DEUX COLINS

Les élèves se mettent en cercle comme précédemment, et deux d'entre eux se placent à l'intérieur, les yeux bandés.

L'un est *Colin,* l'autre *Maillard.*

Le premier, armé de son mouchoir, dit : *Où es-tu, Maillard ?* L'autre doit répondre : *Ici, Colin !* Alors Colin prête l'oreille pour savoir de quel côté vient la voix et cherche à donner un coup de mouchoir à Maillard. S'il réussit, les rôles changent, puis ensuite ils sont remplacés par deux autres élèves.

12. — LE COLIN BATTU

Les joueurs tracent sur le sol une ligne droite, sur laquelle se place, les deux pieds dessus et les jambes écartées, le joueur qui fait *Colin.* Ce joueur a, comme dans les jeux précédents, les yeux bandés. Les autres ont à la main leur mouchoir roulé ; ils viennent alors se placer l'un après l'autre derrière Colin et lancent ce mouchoir à travers ses jambes, bien loin, ou tout près, ou à droite, ou à gauche ; mais toujours en avant de la ligne.

Lorsque tous les mouchoirs sont jetés, Colin s'accroupit et marche à tâtons en avant et cherche à prendre un des mouchoirs ; ceux qui restent derrière lui, les propriétaires peuvent les ramasser. Supposons que Colin ait

mis la main sur un mouchoir, alors celui à qui il appartient court à toutes jambes et fait une fois le tour de l'emplacement du jeu ; les autres joueurs le poursuivent et le frappent de leur mouchoir.

Arrivé au but il devient à son tour Colin.

13. — LE RENARD ET LE PAYSAN

Les élèves forment un cercle en se tenant par la main et lèvent les bras de manière à former des arcs. Un des joueurs se met au milieu du cercle ; c'est le *renard,* l'autre désigné par le sort est en dehors et remplit le rôle de *paysan.* Le paysan dit au renard : *Que fais-tu dans ma basse-cour ?* Le renard répond aussitôt : *Je croque tes poules !*

Le paysan entre alors dans le cercle et poursuit le renard qui passe sous les bras des joueurs.

La chasse est finie lorsque le renard est pris ou que le paysan n'a pas passé exactement où a passé le renard.

14. — QUI VA A LA CHASSE PERD SA PLACE

Tous les joueurs forment un cercle en se donnant les mains. Le joueur désigné par le sort se place en dehors de ce cercle et tourne autour. Il frappe sur l'épaule d'un des joueurs en lui disant : *La chasse est ouverte !* puis se sauve à toutes jambes, tandis que le joueur touché le poursuit.

Si le premier est attrapé, le second reprend sa place dans le cercle, sinon elle est prise par le premier.

15. — PAIX OU GUERRE

Les joueurs se placent sur une ligne droite en se tenant par les mains, les bras levés en arcs ; le premier joueur de droite se place contre un mur et s'accroche solidement à un objet quelconque. Le joueur désigné par le sort frappe sur l'épaule du premier joueur du gauche et lui dit : *Viens !* Ils s'éloignent tous deux, puis se placent l'un vis-à-vis l'autre.

Le joueur pris demande alors : *Veux-tu la paix ou la guerre ?* Si le second joueur dit : *Guerre !* il doit se sauver immédiatement, car il est poursuivi. Nos deux joueurs se poursuivant, le premier passe en serpentant sous les bras des autres joueurs, tandis que l'autre le suit.

Si le poursuivant attrape le poursuivi, il se place en tête de la colonne et l'autre est pris à sa place.

16. — AUX MUTATIONS

Les joueurs choisissent un endroit où il y a des arbres ou des piliers et se placent tous, à l'exception d'un seul, contre ces arbres ou ces piliers.

Il faut tâcher de choisir un emplacement rond ou quadrangulaire ; le joueur pris se place au milieu. Les joueurs changent alors de place entre eux et évitent de laisser prendre une place par le poursuivant, car c'est le joueur qui reste qui est pris à son tour.

Ce jeu est très-amusant, mais il faut que les joueurs soient audacieux et rusés.

17. — LE LOUP

Un camp est tracé à l'une des extrémités de l'emplacement du jeu, le joueur désigné par le sort, c'est-à-dire *le loup,* se place dans ce camp ; les autres joueurs se dispersent sur l'emplacement. Le loup crie alors : *Gare le loup !* et se met à courir après les joueurs. Aussitôt qu'il en a atteint un, celui-ci se met à gagner le plus vite possible le camp, car il est poursuivi par tous les autres joueurs qui le frappent avec leur mouchoir.

Cela fait, le loup jette de nouveau son cri et sort pour prendre un autre joueur.

Il doit tenir son louveteau par la main et celui-ci doit éviter de lâcher prise, car il est aussitôt poursuivi et frappé.

18. — PILE OU FACE

Les joueurs se partagent en deux camps égaux et se placent face à face sur deux lignes parallèles et éloignées de 5 à 6 pas.

Un des camps s'appelle *pile,* l'autre *face.* Le professeur se place alors au milieu des deux camps et jette en l'air une pièce de monnaie. Si c'est pile qui tourne, le camp face doit prendre la fuite poursuivi par l'autre ; si c'est face qui tourne, le contraire a lieu.

Les joueurs pris ne pouvant plus jouer, le jeu finit lorsqu'un des deux camps est épuisé.

19. — LE DIABLE BOITEUX

Les joueurs tracent un camp à l'une des extrémités de l'emplacement du jeu, le joueur désigné par le sort ou le *diable boiteux* se place dans ce camp, les autres se dispersent sur l'emplacement.

Le diable boiteux sort alors de son camp en marchant à cloche-pied et tenant son mouchoir à la main. Il court ainsi après les joueurs et cherche à en prendre un en lui jetant son mouchoir ; qu'il doit se hâter d'aller ramasser s'il manque son coup, car il est poursuivi et frappé jusqu'à son camp.

Lorsqu'il attrape un joueur, celui-ci devient son fils et l'aide à prendre les autres.

Tant que les diables boiteux se tiennent sur un pied, il est défendu de les frapper.

20. — MUTATIONS DE CAMPS

Deux camps sont tracés aux deux extrémités opposées de l'emplacement, les joueurs moins un s'y dispersent indistinctement. Ce joueur se place entre les deux camps et cherche à attraper les joueurs qui passent d'un camp dans l'autre ; il ne peut toutefois les poursuivre que jusqu'à la limite de ces camps.

Le premier joueur pris aide l'autre et le jeu finit lorsque les deux camps sont épuisés.

21. — LE SAUT-DE-MOUTON A LA COURSE

Les joueurs se placent sur une file en laissant entre eux une distance de 15 à 20 pas. Tous, à l'exception du premier, plient le corps en avant, les mains appuyées sur les genoux et la tête baissée. Le premier joueur prend son élan, franchit celui qui est devant lui, puis le suivant, etc., jusqu'au dernier, puis enfin il se place lui-même dans la position courbée à la distance voulue. Dès que le premier joueur a franchi le second, celui-ci se relève, franchit celui qui est après lui et ainsi de suite.

Lorsque les élèves sont bons sauteurs, les joueurs peuvent se placer droits et tournant le dos à celui qui saute.

22. — LE SAUT-DE-MOUTON SUR PLACE

Les joueurs tirent d'abord au sort pour connaître celui qui le premier fera le *mouton*.

Voici comment on y procède ordinairement :

Une raie étant tracée sur le sol, chaque joueur à son tour se place les pieds joints contre cette raie et saute en avant le plus loin possible.

Le joueur qui saute le moins loin est pris.

Le mouton se place alors de l'autre côté et contre la raie, et le corps courbé comme précédemment.

Chaque joueur suivant son numéro d'ordre se place devant le mouton et le franchit en appuyant légèrement les mains sur le dos et les jambes bien écartées, afin de ne pas le toucher, car celui qui heurte le mouton doit prendre sa place.

Lorsque tous les joueurs ont sauté, le mouton compte un pas, c'est-à-dire qu'il place son pied droit, le talon contre le milieu du pied gauche ; puis reporte le milieu du pied gauche contre l'extrémité du pied droit et reprend sa position courbée.

Après le troisième ou quatrième pas du mouton, les joueurs, s'ils en conviennent, peuvent faire un pas avant de sauter ; après le huitième pas, deux, etc., jusqu'au douzième pas qui est la limite.

Il est expressément défendu aux joueurs *de plomber*, c'est-à-dire de frapper lourdement sur le dos du mouton.

23. — LE SAUT-DE-MOUTON AVEC MOUCHOIRS

Le mouton se place comme il a été dit précédemment, seulement ici chaque joueur en le franchissant lui pose son mouchoir sur le dos.

Il faut qu'ensuite le joueur reprenne son mouchoir, sans se tromper et sans en faire tomber d'autres. S'il manquait à une de ces conditions ou qu'il n'en prit aucun, le joueur serait pris.

24. — LE CHEVAL FONDU

Les joueurs se partagent en deux camps égaux et le sort décide quel camp devra être *le cheval*. Celui des deux camps qui est pris va s'appuyer

contre un mur, les joueurs les uns derrière les autres et tenant le moins de place possible. Cela fait, les joueurs du second camp sautent l'un après l'autre sur le dos de ceux du premier ; celui des joueurs qui toucherait terre avant que le dernier ait sauté et frappé trois coups, ferait perdre la partie à son camp ; de même si le camp du cheval venait à fléchir ou *à fondre*, il faudrait recommencer à sauter. Les bons sauteurs doivent toujours se réserver pour la fin.

25. — L'OURS

Ce jeu est une variété du précédent avec cette différence que le camp de *l'ours* se place au milieu d'un cercle tracé sur le sol.

Tous les joueurs de ce camp, moins un, se placent l'un contre l'autre, les bras entrelacés sur les épaules et les têtes réunies au milieu du groupe. Le joueur qui reste a été choisi pour garder l'ours, il doit veiller à prendre tout adversaire de l'autre camp, qui chercherait à sauter dessus. Comme le cercle est assez éloigné de l'ours, le gardien ne peut prendre le joueur que dans le cercle et s'il n'a pas encore quitté terre.

Tout joueur pris fait perdre la partie à son camp, qui prend alors la place de l'ours.

26. — LES BARRES

Les joueurs en nombre assez considérable se partagent en deux troupes tirées au sort.

Deux camps sont tracés et limités par une raie aux deux extrémités de l'emplacement du jeu.

Les deux troupes prennent possession chacune d'un de ces camps, les joueurs se plaçant sur leur limite respective et à distance les uns des autres de manière à occuper toute la largeur du camp. Le joueur qui a perdu va demander barre à son partenaire du tirage au sort. A cet effet, il s'avance jusqu'à la limite du camp ennemi, se place en face de son adversaire, le bras droit tendu en avant ; puis lui frappe trois fois dans la main et s'enfuit à toutes jambes vers son camp, poursuivi par l'adversaire qui souvent l'attraperait, si un joueur de son camp ne sortait pour venir à son secours.

Voici les règles principales du jeu :

1° Tout joueur qui sort de son camp, après qu'un adversaire est sorti du sien, a barre sur l'adversaire ;

2° Tout joueur avant de sortir doit bien faire attention aux joueurs ennemis sur lesquels il a barre, et une fois sorti à ceux qui ont barre sur lui ; car s'il n'en était pas ainsi, emporté dans sa course il lui arriverait souvent de toucher un de ceux sur lesquels il n'a pas barre et alors il serait pris ;

3° Lorsqu'un joueur est pris, il doit se rendre au camp ennemi, faire trois pas en avant à partir de la limite et se placer les jambes écartées, les bras tendus vers les siens et attendre qu'on le délivre.

Outre le désir de faire des prisonniers, il existe pour les deux camps celui de délivrer les siens, comme celui de garder ceux que l'on a fait.

Il arrive souvent qu'il y ait plusieurs prisonniers ; ils se mettent alors en avant du camp ennemi, en se tenant tous par la main.

Tous les prisonniers peuvent être délivrés d'un seul coup, si un joueur de leur camp parvient à toucher la main du premier.

Le jeu finit lorsqu'un des camps est épuisé.

DEUXIÈME PARTIE

EXERCICES AUX ENGINS ET JEUX GYMNASTIQUES

CHAPITRE PREMIER

PRÉLIMINAIRES

Les exercices dont nous allons maintenant nous occuper sont de beaucoup les plus importants, soit pour ce qui concerne les élèves, soit pour ce qui regarde le professeur.

En effet, dans tous les exercices aux engins les élèves doivent employer toute la force, toute l'énergie, tout le courage dont ils sont doués et apporter une attention soutenue aux explications qui leur sont données.

Le professeur de son côté doit exercer sur eux une surveillance active et continuelle ; avoir beaucoup de prudence et se borner à des exercices en rapport avec l'âge et la force des élèves.

Pour prévenir autant que possible les chances d'accidents, il faut préparer l'esprit des élèves à guider les mouvements du corps ; aussi les exercices aux engins ont pour but d'habituer le corps à se trouver dans toutes les positions possibles, l'esprit restant toujours calme, ferme et actif.

Le professeur doit encore avoir soin d'interrompre de temps en temps les exercices de force, pour passer à des exercices d'élan et de souplesse ; il doit toujours être placé près de l'élève qui travaille, le surveiller dans tous ses mouvements, l'encourager et arriver ainsi à lui donner de l'assurance.

CHAPITRE II

Nous avons divisé les exercices aux engins en treize leçons, en voici l'ordre :

1re LEÇON. **Sauts** (sautoir mobile, sautoir fixe).
2e — **Appuis** (poutres d'équilibre).
3e — **Suspensions** (parallèles).
4e — **Appuis et suspensions** (échelle oblique).
5e — **Suspensions, appuis et dislocations** (anneaux).
6e — **Appuis et suspensions** (échelle horizontale).
7e — **Sauts et appuis** (cheval).
8e — **Appuis et suspensions** (échelle perpendiculaire).
9e — **Suspensions** (barre fixe ou reckt).
10e — **Appuis et siéges** (barres parallèles).
11e — **Suspensions et appuis** (corde à nœuds, corde lisse et perches amorosiennes).
12e — **Appuis et siéges** (barre fixe).
13e — **Suspensions, appuis et siéges** (trapèze).

CHAPITRE III

SOMMAIRE

Chacune de ces leçons se subdivise et chaque subdivision comprend des temps et des mouvements.

Ire LEÇON

SAUTS (2 classes)

1re classe :	Sauts sans perche	**1er groupe :**	Sans élan.
		2e groupe :	Avec élan.
2e classe :	Sauts avec perche	**3e groupe :**	Sans élan.
		4e groupe :	Avec élan.

2e LEÇON

POUTRE D'ÉQUILIBRE (2 classes)

1re classe : Travail sur place.
2e classe : Travail en marchant.

3e LEÇON

PARALLÈLES

Travail aux suspensions.

4e LEÇON

ÉCHELLE OBLIQUE (3 classes)

1re classe : Monter et descendre par devant.

2e classe : Monter et descendre par derrière.
3e classe : Monter par devant et descendre par derrière.

5e LEÇON

ANNEAUX

Suspensions, appuis et dislocations.

6e LEÇON

ÉCHELLE HORIZONTALE (2 classes)

1re classe : Marcher sur l'échelle.
2e classe : Suspensions.

7e LEÇON

CHEVAL (2 classes)

1re classe : Travail en largeur.
2e classe : Travail en longueur.

8e LEÇON

ÉCHELLE PERPENDICULAIRE (2 classes)

1re classe : Travail individuel.
2e classe : Travail à deux.

9e LEÇON

BARRE FIXE (4 classes)

1re classe : Suspensions tendues.
2e classe : Suspensions fléchies.
3e classe : Suspensions couchées.
4e classe : Suspensions avec balancements.

10e LEÇON

BARRES PARALLÈLES (4 classes)

1re classe : Passer des suspensions aux appuis.
2e classe : Travail aux appuis.
3e classe : Balancements aux appuis.
4e classe : Passer des appuis ou de la station aux siéges.

11e LEÇON

CORDE A NOEUDS, CORDE LISSE ET PERCHES AMOROSIENNES

Suspensions et appuis.

12e LEÇON

BARRE FIXE (3 classes)

1re classe : Passer de la suspension tendue à l'appui tendu.
2e classe : Passer de l'appui tendu au siége.
3e classe : Passer des suspensions couchées aux siéges.

13e LEÇON

TRAPÈZE

Suspensions, appuis et siéges.

CHAPITRE IV

PREMIÈRE LEÇON

SAUTS

Le saut est sans contredit un des exercices les plus utiles et les plus agréables. C'est au moyen du saut que nous franchissons bien des obstacles et que nous évitons bien des dangers.

Dans tous les genres de sauts, le professeur doit exiger que les élèves retombent sur la pointe des pieds en fléchissant légèrement les jambes, que leur corps soit penché en avant et qu'ils aient les bras élevés et prêts à préserver la tête en cas de chute.

Les sauts se divisent en deux classes :

1re CLASSE : Sauts sans perche.
2e CLASSE : Sauts à la perche.

Chacune de ces classes se subdivise en groupes :

1er groupe : Sauts sans perche, sans élan.
2e groupe : Sauts sans perche, avec élan.
3e groupe : Sauts avec la perche, sans élan.
4e groupe : Sauts avec la perche, avec élan.

Les deux premiers groupes se subdivisent en :

1. Sauts en profondeur.
2. Sauts en longueur.
3. Sauts en hauteur.
4. Sauts en longueur et hauteur.

Les deux derniers groupes se subdivisent en :

1. **Sauts en profondeur.**
2. **Sauts en longueur.**
3. **Sauts en hauteur.**
4. **Sauts en longueur et hauteur.**

1re CLASSE. — **Sauts sans perche.**

1er groupe. — Sauts sans élan.

1. — SAUTS EN PROFONDEUR

Pour exécuter les exercices suivants on se sert de la *table sautoir*.

Le saut en profondeur compte parmi les exercices importants et mérite d'être exercé plus qu'il ne l'est généralement. C'est un moyen propre à développer chez les élèves la résolution et le courage.

Ce saut qui est fréquemment employé dans la vie ordinaire doit être pratiqué avec beaucoup de précaution.

Les professeurs placeront donc les élèves en demi-cercle du côté où l'on saute, afin qu'ils puissent tous voir l'exécution du temps.

Chaque élève se détache à son tour, monte sur l'escalier jusqu'à la hauteur d'où il doit faire le saut et attend le commandement du professeur.

1er TEMPS. Saut en profondeur en avant (3 mouvements).

Le professeur commande :

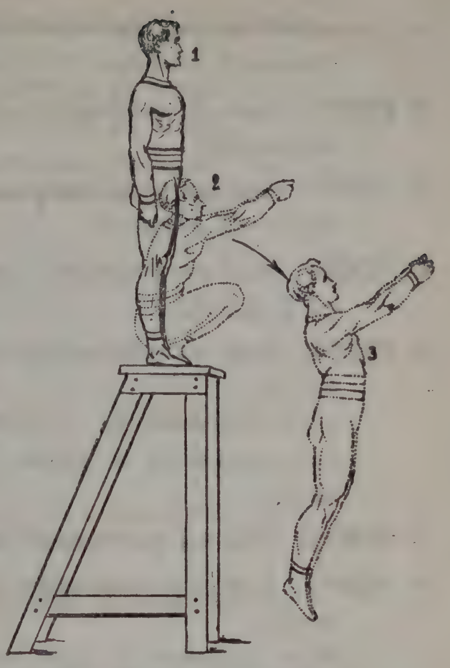
Attention :

Saut en profondeur en avant : 1, 2, 3, 4 et 5.

Au deuxième commandement, l'élève qui est sur la plate-forme joint les pieds et en fait dépasser légèrement la pointe afin d'avoir un appui pour sauter.

Au troisième commandement, il fléchit les extrémités inférieures en portant les poings en haut et en avant, puis revient à sa position.

Au quatrième commandement, il répète ce mouvement.



Au cinquième, il le répète encore, mais cette fois, en se relevant, il quitte l'endroit où il se trouve et tombe à terre sur la pointe des pieds en dessous de sa position primitive.

Pour le saut en profondeur en avant, il est à observer qu'en sautant, le haut du corps doit toujours être vertical et qu'en tombant, on exécute toujours une grande flexion des genoux.

2e TEMPS. Saut en profondeur en arrière (3 mouvements).

L'élève étant debout, le professeur commande :

Attention : Saut en profondeur en arrière : 1, 2, 3, 4 et 5.

Au deuxième commandement, l'élève se retourne, joint les pieds et fait dépasser légèrement les talons ; fléchit sur les extrémités inférieures et saisit avec les deux mains le bord extérieur de la plate-forme où il est placé.



Au troisième commandement, il soulève le corps sans bouger les mains et s'élève sur la pointe des pieds.

Au quatrième commandement, il recommence ce mouvement.

Au cinquième, il le recom-

mence encore, mais lance cette fois les jambes en arrière, en les allongeant vivement et il tombe en pliant.

3e **TEMPS. Saut en profondeur en avant et en arrière en écartant les jambes.**

4e **TEMPS. Saut en profondeur en avant, avec un quart de tour à droite ou à gauche.**

5e **TEMPS. Saut en profondeur en avant, avec un demi-tour à droite ou à gauche.**

6e **TEMPS. Saut en profondeur et en longueur en avant** (3 mouvements).

L'élève exécutera ce saut comme celui en profondeur simple, seulement avant de tomber il cherchera à sauter le plus loin possible.

7e **TEMPS. Saut en profondeur et longueur en arrière.**

8e **TEMPS. Saut en profondeur et en hauteur en avant** (3 mouvements).

L'élève exécutera ce saut comme celui en profondeur, seulement avant de tomber il cherchera à s'élever le plus haut possible en l'air.

9e **TEMPS. Saut en profondeur, longueur et hauteur en avant.**

10e **TEMPS. Saut en profondeur, longueur et hauteur en arrière.**

2. — SAUTS EN LONGUEUR

Pour exécuter ces sauts on se sert du *sautoir gradué* (voir construction des engins).

La corde du sautoir étant placée à terre et à l'endroit que le professeur a désigné comme limite, l'élève se place à pieds joints sur le bord du tremplin et attend le commandement.

11e **TEMPS. Saut en longueur en avant à pieds joints** (3 mouvements).

Le professeur commande :

Attention : Saut en longueur en avant : 1, 2, 3 et 4.

Au deuxième commandement, l'élève se place à pieds joints, la pointe des pieds dépassant légèrement le bord du tremplin afin d'avoir un appui pour sauter ; il fléchit les extrémités inférieures

en se soulevant sur la pointe des pieds, les bras tendus en avant, les poings fermés ; puis il se redresse en ramenant les bras au corps.



Au troisième commandement, il exécute le même mouvement.

Au quatrième, il fait de même, seulement cette fois en se relevant il saute en avant en tendant vivement les jarrets et lançant les bras en avant ; il tombe ainsi sur la pointe des pieds en fléchissant le plus possible.

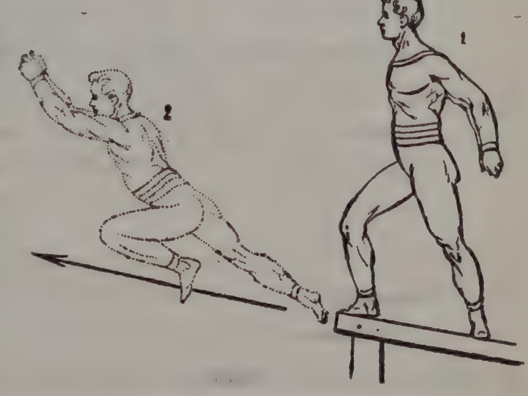
12e TEMPS. Saut en longueur en arrière et à pieds joints (3 mouvements).

Dans ce temps les bras doivent faire le contraire que précédemment, c'est-à-dire qu'en fléchissant on les lance en arrière et qu'en se relevant on les ramène au-dessus de la tête.

13e TEMPS. Saut en longueur en avant et à pieds joints, en faisant demi-tour à droite (ou à gauche) en arrière (3 mouvements).

14e TEMPS. Sauter en longueur en avant.

1. De la position du pied gauche en avant et retomber dans la position ordinaire.
2. De la position du pied droit en avant et retomber comme précédemment dans la position ordinaire.
3. De la position du pied gauche en avant et retomber dans celle du pied droit en avant.
4. De la position du pied droit en avant et retomber dans celle du pied gauche en avant.



15e TEMPS. Saut en longueur en avant et à pieds joints en écartant les jambes.

16e TEMPS. Saut en longueur en avant d'une seule jambe et retomber sur l'autre.

17e TEMPS. Saut en longueur en avant d'une seule jambe et retomber sur la même.

3. — SAUTS EN HAUTEUR

Les sauts en hauteur sont ceux qui consistent dans l'action de faire passer le corps d'un point à un autre plus élevé que le premier.

Pour les sauts en hauteur on se sert de la table sautoir.

Le professeur fait placer l'élève devant l'escalier et commande :

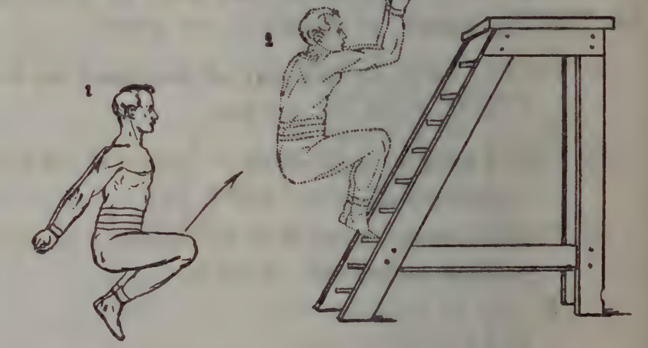
18e TEMPS. Saut en hauteur en avant à pieds joints (4 mouvements).

19e TEMPS. Saut en hauteur en arrière à pieds joints (4 mouvements).

L'élève exécute ces deux temps comme il a été prescrit pour le saut en longueur, avec cette différence qu'au troisième commandement il lance les bras au-dessus de la tête afin d'aider à l'ascension du corps.

20e TEMPS. Saut en hauteur, le pied droit en avant (3 mouvem[ts]).

21e TEMPS. Saut en hauteur, le pied gauche en avant (3 mouvem[ts]).



22e TEMPS. Saut en hauteur d'un seul pied et retomber dans la position ordinaire (3 mouvements).

23e TEMPS. Saut en hauteur d'un seul pied et retomber sur l'autre (3 mouvements).

24e TEMPS. Saut en hauteur d'un seul pied et retomber sur le même (3 mouvements).

1. — SAUTS EN LONGUEUR ET HAUTEUR

Pour ces exercices le professeur se servira du sautoir gradué.

Il place alors les montants à une certaine distance du tremplin et la corde sur une certaine hauteur.

L'élève se place alors à pieds joints sur le bord du tremplin et attend le commandement.

25e TEMPS. Saut en hauteur et longueur en avant à pieds joints.
Dans cet exercice l'élève cherche à passer les pieds par-dessus la corde sans la toucher.

26e TEMPS. Saut en hauteur et longueur à pieds joints, en faisant un demi-tour en arrière.

27e TEMPS. Saut en hauteur et longueur en avant.

1. De la position du pied gauche en avant et retomber dans la position ordinaire.
2. De la position du pied droit en avant et retomber dans la position ordinaire.
3. De la position du pied gauche en avant, retomber dans celle du pied droit.
4. De la position du pied droit en avant, retomber dans celle du gauche.

28e TEMPS. Saut en hauteur et longueur en avant et à pieds joints, en écartant les jambes.

29e TEMPS. Saut en hauteur et longueur en avant d'une seule jambe et retomber sur l'autre.

30e TEMPS. Saut en hauteur et longueur en avant d'une seule jambe et retomber sur la même.

2e groupe. — Sauts avec élans.

1. — SAUTS EN LONGUEUR

Pour exécuter ces exercices, le professeur se sert du sautoir gradué dont il place la corde à terre et à la distance qu'il considère comme limite.

1er TEMPS. Saut en longueur en avant, en frappant les pieds joints.

L'élève part vivement en observant de faire les mouvements de progression d'autant plus précipités qu'ils approchent davantage du point indiqué. Arrivé à ce point, il frappe le tremplin les deux pieds ensemble et joints ; donne une forte extension aux jambes et s'élance le plus loin possible en avant.

Dans l'espace le corps doit être ramassé, les jambes ployées et réunies, les poings fermés et les bras tendus horizontalement en avant.

L'élève doit toujours tomber sur la pointe des pieds et fléchir fortement les membres inférieurs.



2e TEMPS. Saut en longueur en avant en frappant du pied droit avec tout l'élan possible.

3e TEMPS. Saut en longueur en avant en frappant du pied gauche.

4e TEMPS. Saut en longueur en avant et faire demi-tour à droite (ou à gauche).

5e TEMPS. Saut en longueur en avant sur le pied droit avec trois pas d'élan.

6e TEMPS. Saut en longueur en avant sur le pied gauche avec trois pas d'élan.

2. — SAUTS EN HAUTEUR

On se sert pour ce genre de saut de la table sautoir devant l'escalier de laquelle le professeur trace sur le sol une ligne qui sert de limite à l'appel du pied.

7ᵉ TEMPS. Saut en hauteur en frappant les pieds joints.

8ᵉ TEMPS. Saut en hauteur en frappant du pied droit.

9ᵉ TEMPS. Saut en hauteur en frappant du pied gauche.

10ᵉ TEMPS. Saut en hauteur en frappant l'un ou l'autre pied et faisant demi-tour à droite (ou à gauche).

11ᵉ TEMPS. Saut en hauteur avec trois pas d'élan.

Ces différents sauts s'exécutent d'après les principes prescrits pour les sauts précédents, en se conformant toutefois à la position des bras, indiquée pour les sauts à pieds joints.

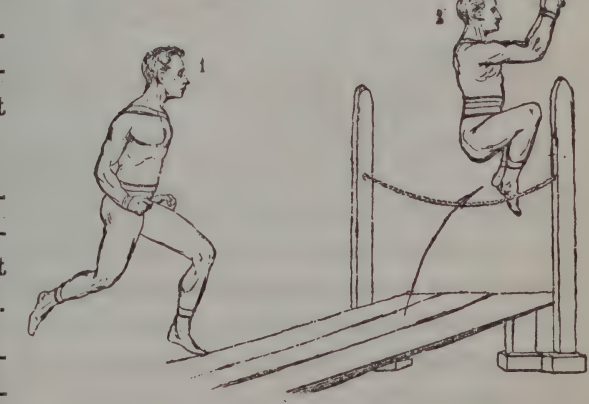
3. — SAUTS EN LONGUEUR ET HAUTEUR

Pour l'exécution de ces sauts, le professeur se servira du sautoir gradué dont il placera la corde à la longueur et hauteur qu'il jugera convenable.

12ᵉ TEMPS. Saut en longueur et hauteur en frappant les deux pieds joints.

13ᵉ TEMPS. Saut en longueur et hauteur en frappant du pied droit.

14ᵉ TEMPS. Saut en longueur et hauteur en frappant du pied gauche.



15ᵉ TEMPS. Saut en longueur et hauteur avec trois pas d'élan.

16ᵉ TEMPS. Saut en longueur et hauteur en faisant demi-tour à droite (ou à gauche), et tombant face en arrière.

Dans ces divers sauts, il faut exécuter les mouvements comme pour ceux en longueur, avec cette différence qu'on élève les bras au-dessus de la tête.

Règle générale.

1° Pendant tous les sauts la respiration doit être suspendue et ne reprendre qu'au moment où l'on arrive à terre.

2° Dans les mouvements de bras, il faut projeter brusquement les poings fermés dans la direction que doit suivre le corps, afin d'augmenter l'impulsion donnée par les jambes. Ainsi par exemple : dans les sauts en profondeur les bras sont élevés au-dessus de la tête, afin d'aider le corps à se détacher du sautoir ; par la même raison dans les sauts en longueur, les poings doivent être lancés en avant. Dans les sauts en hauteur : en avant et en haut ; dans les sauts en hauteur et longueur : en haut et en avant.

3° Il faut tomber à terre, les pieds joints, les jarrets bien pliés et se relever vivement afin d'éviter les chutes.

2e CLASSE. — Sauts à la perche.

1er groupe. — Sauts sans élan.

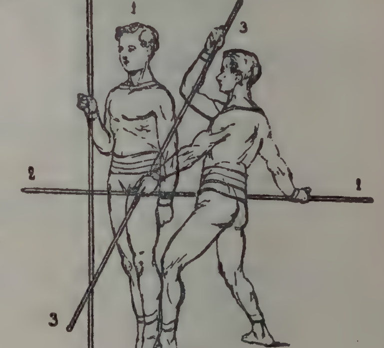
1. — SAUTS EN LONGUEUR

Les élèves étant munis de perches, le professeur commande :

En position : En garde.

Au premier commandement, les élèves placent la perche perpendiculairement à côté du pied droit (ou du gauche) ; la main droite (ou gauche) saisit la perche entre le pouce et l'index.

Au deuxième commandement, les élèves portent la jambe droite (ou gauche) en arrière, la main droite (ou gauche) se porte simultanément en haut ; la main gauche (ou droite) saisit la perche les ongles en dessus, et la main droite (ou gauche) est baissée en arrière avec la perche, tandis que la pointe de celle-ci est simultanément levée à hauteur de la poitrine.



Lorsque les élèves seront bien exercés à ces deux mouvements, le professeur commandera :

Plantez la perche.

A ce commandement, la pointe de la perche est plantée devant le pied gauche (ou le droit) en étendant le bras gauche (ou droit) en avant et en portant la main droite (ou gauche) en arrière au-dessus de la tête.

1er TEMPS. Lancer les jambes pour le saut (3 mouvements)

1. L'élève lève un peu la jambe gauche (ou droite) en avant.
2. Il la repose, et la jambe droite (ou gauche) est lancée à côté de la perche, les deux bras tendus en avant, et la perche amenée en direction perpendiculaire au sol.
3. La jambe lancée est replacée en arrière, ainsi que la perche à sa position primitive.

2e TEMPS. Saut sans tourner.

Lorsque la perche est plantée, la jambe droite (ou gauche) lancée en avant, on se repousse de l'autre et l'on tombe les pieds joints devant la place où la perche est plantée.



L'élève fait ensuite demi-tour à droite (ou à gauche) afin de répéter le saut dans la direction opposée.

3e TEMPS. Saut avec demi-tour.

Comme précédemment, seulement lorsqu'on tombe on fait vivement demi-tour, et on lâche la main qui est en bas.

2. — SAUTS EN HAUTEUR

Dans les sauts suivants on observe les mêmes principes que dans les précédents, en ayant soin toutefois, lorsque la perche arrive à la position perpendiculaire, de tirer vivement sur les bras, afin d'élever le corps le plus haut possible.

3. — SAUTS EN PROFONDEUR

L'élève, pour les sauts suivants, se place sur la table sautoir, fixe le bout inférieur de la perche plus ou moins loin devant lui, la saisit des deux mains le plus haut possible, balance le corps en avant et en arrière, puis s'élance en avant.



L'élève peut sauter le corps à droite ou à gauche de la perche ou à cheval sur cette même perche.

2e groupe. — Sauts avec élan.

1. — SAUTS EN LONGUEUR ET SAUTS EN LONGUEUR ET EN HAUTEUR

4e **TEMPS.** Le professeur commandera d'abord : *Marchez (ou courez) dans la position en garde.*

Halte : PLANTEZ LA PERCHE.

L'élève doit toujours partir du pied qui est en avant, la perche légèrement appuyée contre la hanche et dirigée droit en avant, le bout inférieur à la hauteur de la poitrine.

Au commandement de : Halte, l'élève s'arrête et plante la perche. Il faut observer de la planter sur le dernier pas.

5e **TEMPS. Saut en longueur en courant.**

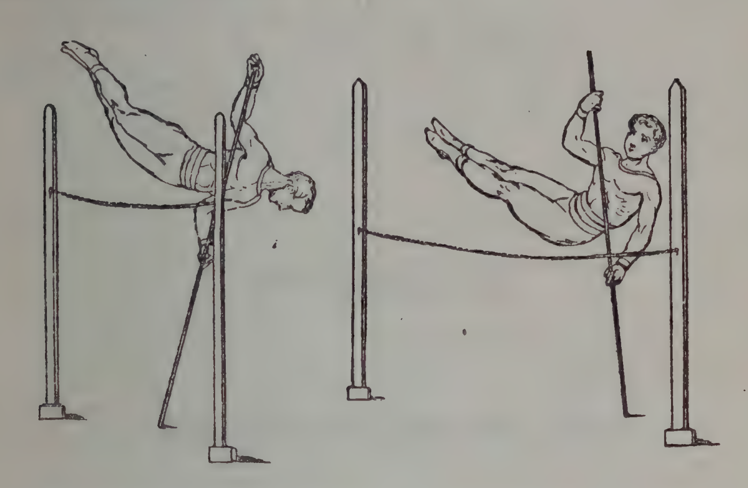
L'élève saisit la perche plus ou moins haut suivant la longueur qu'il veut franchir. Dans ce saut, le corps doit rester parallèle à la perche, les jambes doivent seulement s'élever lorsque celle-ci est perpendiculaire. Afin de sauter le plus loin possible, l'élève aura soin de bien creuser les reins.

6e **TEMPS. Saut en longueur par-dessus un fossé.**

Ce saut se fait comme le précédent en observant seulement de ne

point planter la perche dans le fossé, mais bien au contraire sur l'un ou l'autre bord.

7e TEMPS. Saut en hauteur et longueur.



Les principes de ce saut sont les mêmes que ceux du saut en longueur, avec cette différence que la force d'impulsion imprimée par les jambes et les bras est produite dans le sens de la hauteur et que les pieds sont portés au moins au niveau de la tête.

Nota. — Dans tous les sauts en longueur et en hauteur, le professeur doit faire observer aux élèves de ne jamais retomber avec la perche, et de la quitter, au contraire, au moment où elle arrive à la position perpendiculaire. C'est l'effort que l'élève fait pour enlever les jambes qui doit servir à la chasser en arrière.

CHAPITRE V

2 LEÇON

APPUIS (POUTRE D'ÉQUILIBRE)

On appelle *appui* l'état où se trouve le corps lorsqu'il est appuyé par les bras ou par les jambes en dessus de l'engin : autrement dit, c'est lorsque la force d'extension des membres et des muscles porte le corps.

On distingue deux sortes d'appuis :

Les appuis tendus ;
Les appuis fléchis.

Les premiers sont ceux dans lesquels les membres qui supportent le corps sont tendus, et les seconds ceux où ils sont raccourcis.

Les exercices qui se font à la poutre se partagent en deux classes :

1re CLASSE : Travail sur place.
2e CLASSE : Travail en marchant.

1re CLASSE. — Travail sur place.

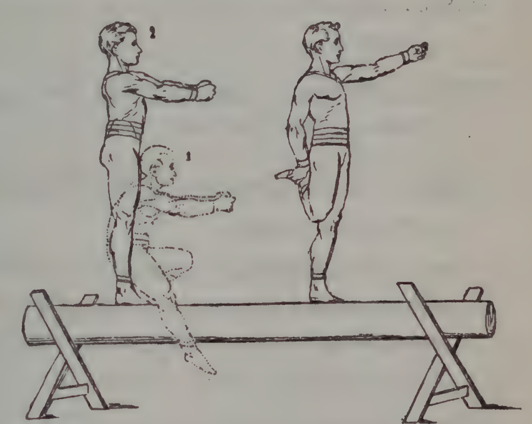
La poutre étant à un pied de terre seulement, le travail doit s'exécuter avec plusieurs élèves qu'on fait mettre par le flanc suivant sa longueur.

Le professeur commandera ensuite :

1er TEMPS. Monter sur la poutre à l'appui *tendu* de la jambe gauche en passant par l'appui fléchi, et descendre du même côté avec la droite sans et avec demi-tour.

2e TEMPS. Monter à l'appui *tendu* de la jambe droite en passant par l'appui fléchi et descendre du même côté avec la gauche, sans et avec demi-tour.

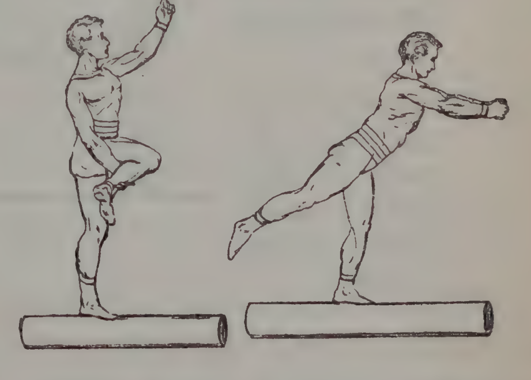
3e TEMPS. Monter à l'appui *tendu* de la jambe gauche en passant par l'appui fléchi, et descendre de l'autre côté avec la jambe droite.



4e TEMPS. Monter à l'appui *tendu* de la jambe droite en passant par l'appui fléchi, et descendre de l'autre côté sur la jambe gauche.

5e TEMPS. Monter à l'appui *tendu* de la jambe gauche en passant par l'appui fléchi et se tenir en équilibre.

6e TEMPS. Monter à l'appui *tendu* de la jambe gauche, la jambe droite étant fléchie sur la cuisse en arrière, le pied soutenu par la main droite, le bras gauche tendu à gauche.



7e TEMPS. Monter à l'appui *tendu* de la jambe droite, la jambe gauche fléchie, et le cou-de-pied gauche soutenu avec la main gauche, le bras droit tendu à droite.

8e **TEMPS.** Monter à l'appui *tendu* de l'une ou de l'autre jambe, l'autre tendue en arrière, le corps et les bras en avant.

9e **TEMPS.** Monter à l'appui *fléchi* de la jambe gauche et passer à l'appui tendu, la jambe droite en avant.

10e **TEMPS.** Monter à l'appui *fléchi* de la jambe droite et passer à l'appui tendu, la jambe gauche en avant.

11e **TEMPS.** Monter à l'appui *tendu* des deux jambes et simuler le pas ordinaire cadencé sur place.

12e **TEMPS.** Monter à l'appui *tendu* des jambes et simuler le pas gymnastique.

13e **TEMPS.** Monter à l'appui *tendu* des jambes et lancer l'une après l'autre, une jambe en avant et en arrière.

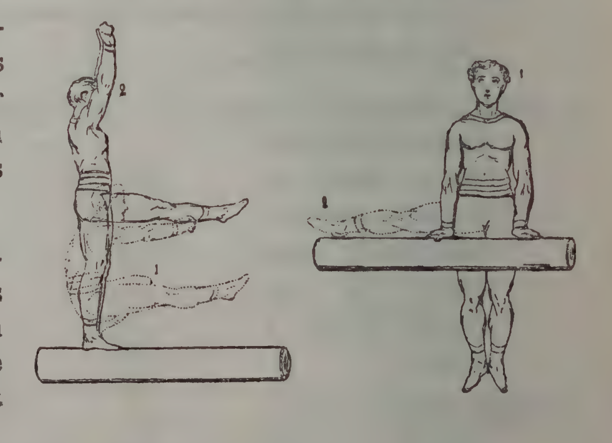
14e **TEMPS.** Sauter plusieurs fois à l'appui *tendu* des bras, le ventre contre la poutre.

Dans ce temps ainsi que dans les suivants, le professeur place ses élèves face à la poutre et donne à celle-ci une hauteur en rapport avec la taille des élèves, en ayant soin toutefois de considérer le ventre comme limite.

15e **TEMPS.** Sauter à l'appui *tendu* des bras, les jambes écartées.

16e **TEMPS.** Sauter à l'appui *tendu* des bras et lancer une jambe en arc par-dessus la poutre.

17e **TEMPS.** Sauter à l'appui *tendu* des bras et d'un genou, l'autre jambe restant pendue.



18e **TEMPS.** Sauter à l'appui *tendu* des bras et des genoux.

19e **TEMPS.** Sauter *assis* sur la poutre.

20e **TEMPS.** Sauter *à cheval* sur la poutre.

2e CLASSE. — **Travail en marchant.**

Une fois la poutre placée à un mètre d'élévation, le travail s'exécute avec un seul élève.

1er TEMPS. Progression de côté étant à l'appui tendu des bras et descendre.

L'élève saute à une des extrémités de la poutre et à l'appui *tendu* des bras ; il marche ainsi à droite (ou à gauche) en faisant avancer les bras l'un après l'autre. Arrivé à l'extrémité de la poutre, il se chasse vivement en arrière les jambes jointes et les jarrets bien pliés.

2e TEMPS. Progression à cheval en avant et descendre.

L'élève monte sur une des extrémités de la poutre, se met à cheval, place les mains en avant des cuisses, les pouces sur le haut de la poutre et les doigts en dessous.

Il soulève ensuite le corps en s'appuyant sur les poignets ; ramène les cuisses contre les mains et continue ainsi la progression.



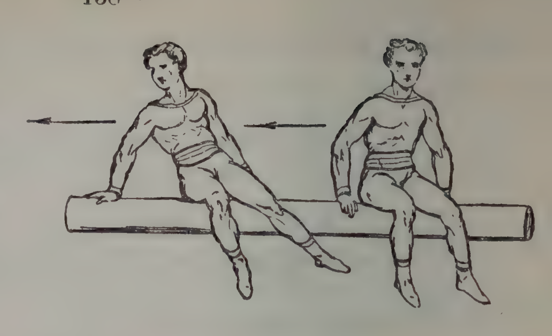
Pour descendre, l'élève passe une jambe tendue sur la poutre, se trouve assis et se chasse en avant en enlevant les jambes jointes.

3e TEMPS. Progression à cheval en arrière et descendre.

L'élève se met à cheval sur la poutre face en arrière à la direction qu'il veut suivre, place les mains près des cuisses, balance les jambes tendues en avant et en arrière, et se soulevant sur les poignets porte le corps en arrière ; il rapproche ensuite les mains des cuisses et continue la progression.

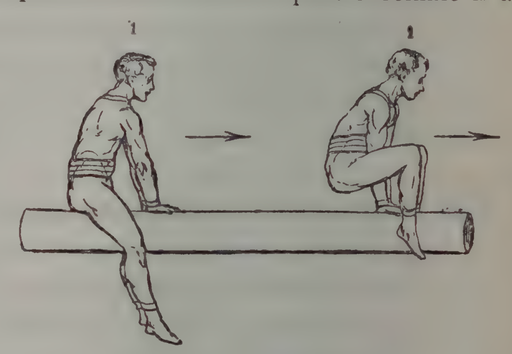
4e TEMPS. Progression de côté étant assis sur la poutre et descendre.

L'élève étant assis porte en avant la main qui est du côté où il veut marcher, soulève le corps et le rapproche de cette main ; ainsi de suite jusqu'à la fin de la progression.



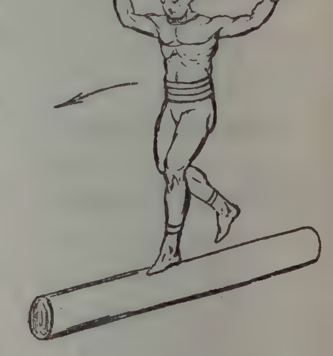
5e TEMPS. Progression à cheval en avant sur les poignets et descendre.

L'élève une fois à cheval place les mains sur la poutre comme il a été démontré au deuxième temps, soulève le corps sur les poignets, le maintient en équilibre sans qu'il touche la poutre, et marche ainsi en avant. Pour redescendre il baisse la tête et le corps en avant et lance les deux jambes à terre à droite (ou à gauche) de l'appareil.



6e TEMPS. Progression debout en avant au pas ordinaire et descendre.

L'élève étend les bras horizontalement à droite et à gauche et marche en avant en tendant le jarret sans raideur. Pour descendre, l'élève se place de côté et exécute le saut en profondeur.



7e TEMPS. Même progression en arrière et descendre.

8e TEMPS. Progression debout en avant au pas cadencé, et descendre par le saut en longueur et profondeur.

9e TEMPS. Même progression en arrière et descendre.

10e TEMPS. Progression debout en avant en lançant les jambes et descendre.

11e TEMPS. Même progression en arrière et descendre.

12e TEMPS. Progression debout en avant sur la pointe des pieds et descendre.

13e TEMPS. Même progression en arrière et descendre.

14e TEMPS. Progression debout de côté et descendre.

L'élève se place debout et de côté sur la poutre, les talons réunis, les pointes des pieds un peu ouvertes et les bras allongés à gauche et à droite ; puis il marche en avançant un pied et rapprochant l'autre.

15e TEMPS. Progression debout de côté en croisant les jambes et les pieds par-devant et descendre par le saut en profondeur.

L'élève se place comme précédemment, puis il marche en observant que, s'il marche à droite, il passe la jambe gauche par-devant la droite, place le pied gauche près du droit, dégage celui-ci et recommence ; s'il marche vers la gauche, c'est le contraire.

16e TEMPS. Progression debout de côté en croisant les jambes, les pieds par derrière, et descendre par le saut en hauteur et profondeur.

Si l'élève marche vers la droite, il passe la jambe gauche derrière la droite, place le pied gauche derrière le droit et dégage celui-ci ; s'il marche vers la gauche, c'est le contraire.

17e TEMPS. Progression debout de côté en croisant les jambes, les pieds par derrière, puis par-devant et descendre par le saut en profondeur.

Ce temps se fait en combinant les deux précédents.

18e TEMPS. Progression debout de côté en sautillant et descendre par le saut en profondeur, hauteur et longueur.

19e TEMPS. Progression debout en avant et en arrière, et descendre par le saut en profondeur en arrière.

L'élève fait un pas en avant en ayant soin de bien placer les pieds suivant l'axe de la poutre, puis il fait un demi-tour à droite en tournant sur la pointe des



pieds, fait ensuite un pas en arrière, et refait un demi-tour à droite, etc.

20e **TEMPS. Progression debout, s'arrêter, se mettre à cheval, se replacer debout, marcher, s'arrêter, etc., et descendre par le saut en arrière en longueur et en profondeur.**

L'élève marche sur la poutre, s'arrête les talons joints, fléchit sur les extrémités inférieures, place les mains sur la poutre et près des pieds, porte tout le poids du corps sur les poignets et se met à cheval. Pour se remettre debout, l'élève balance les jambes et place vivement les pieds en arrière des mains sur la poutre, se met debout et continue le mouvement.

21e **TEMPS. Progression debout à pas rompus en avant et descendre.**

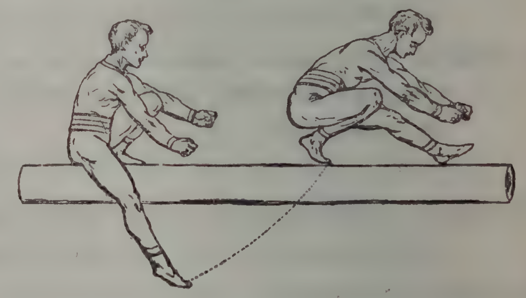
22e **TEMPS. Progression debout à pas chassés et descendre.**

23e **TEMPS. Progression debout au pas gymnastique en avant et descendre.**

24e **TEMPS. Progression avec flexions continues des genoux et descendre.**

25e **TEMPS. Progression avec flexion et extension d'un seul genou et descendre.**

L'élève se place debout, fléchit sur un genou en laissant descendre l'autre jambe à côté de la poutre, relève cette jambe, place le pied en avant sur la poutre, porte le poids du corps dessus et descend l'autre jambe, et ainsi de suite.



26e **TEMPS. Sauter en avant sur la poutre en croisant les pieds et descendre.**

27e **TEMPS. Même temps en arrière et descendre.**

28e **TEMPS. Sauter en avant d'un pied et descendre.**

29e **TEMPS. Même temps en arrière et descendre.**

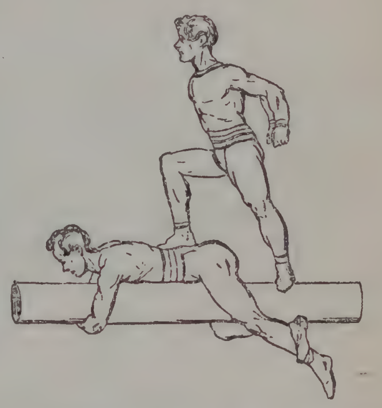
30e **TEMPS. Sauter en avant à cloche-pied et descendre.**

31e TEMPS. Rencontre de deux élèves se croisant sur la poutre et descendre.



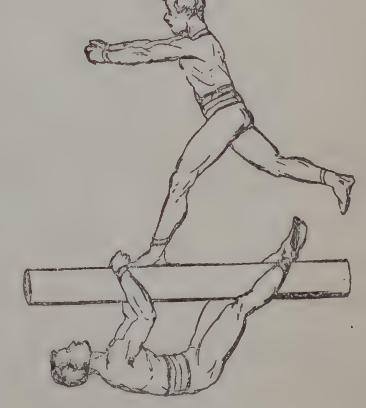
Lorsque deux élèves se rencontrent debout sur la poutre, ils s'arrêtent, puis ils placent leur pied droit l'un contre l'autre, la pointe en dehors, le pied gauche restant en arrière; ils se saisissent, l'un aux bras, l'autre au corps, pivotent sur le pied droit, les pieds gauches se substituant ; ils se séparent ensuite et continuent leur marche.

32e TEMPS. Franchir un obstacle debout sur la poutre et descendre.



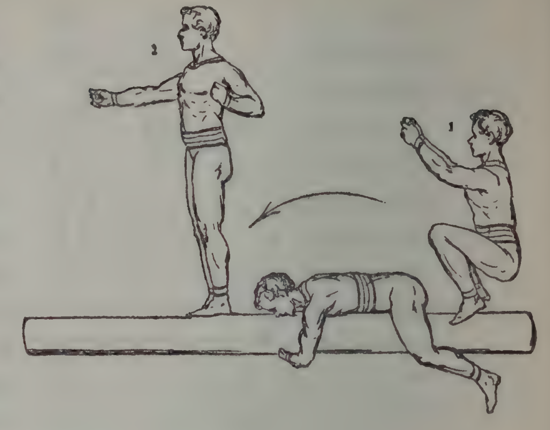
L'élève s'arrête devant l'obstacle, porte tout le poids du corps sur un pied et place l'autre sur l'obstacle; puis il porte tout le poids du corps sur ce dernier pied et avance l'autre de l'autre côté de l'obstacle, puis il continue sa route.

33e TEMPS. Rencontre de deux élèves se croisant sur la poutre et descendre.



Les deux élèves arrivés l'un vis-à-vis de l'autre s'arrêtent ; l'un d'eux se laisse descendre à cheval sur la poutre, l'embrasse et laisse tourner le corps de manière à être suspendu en dessous, tandis que l'autre élève n'ayant plus aucun obstacle continue sa

34e TEMPS. Franchir un obstacle sur lequel on ne peut mettre le pied dessus.



L'élève s'arrête devant l'obstacle, croise ses pieds, la pointe de chaque pied contre le talon de l'autre ; puis prend bien son équilibre et après s'être enlevé d'après tous les principes du saut à pieds joints, vient tomber de l'autre côté de l'obstacle en étendant vivement les bras.

CHAPITRE VI

3e LEÇON

SUSPENSIONS (PARALLÈLES)

Pour exécuter ces exercices, on met les parallèles à leur plus grande hauteur. Nous ne donnerons ici que les temps nécessaires à l'intelligence des barres parallèles ; nous compléterons le travail aux suspensions faites à l'*échelle horizontale.*

On appelle *suspension* l'état où le corps se trouve lorsqu'il est suspendu par les bras ou par les jambes en dessous de l'engin.

On distingue deux sortes de suspensions :

1° *Les suspensions tendues,*
2° *Les suspensions fléchies.*

Les suspensions *tendues* se divisent :

En suspensions *forcées,*
Et suspensions *couchées.*

Les suspensions *fléchies* se divisent :

En suspensions *couchées* seulement.

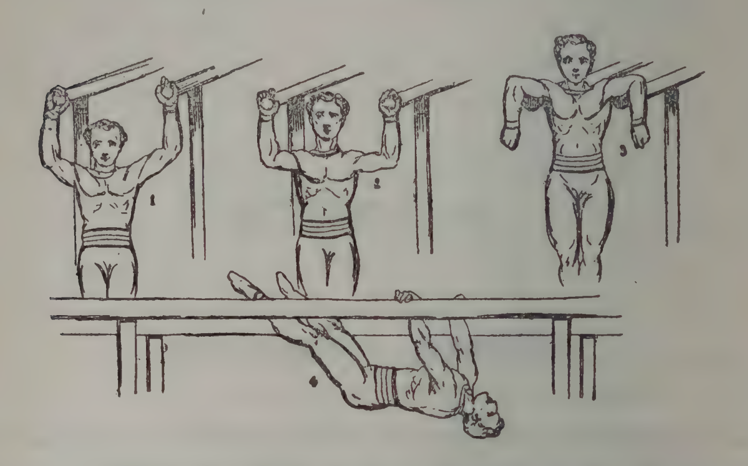
Chaque sorte se subdivise ensuite en :

Suspensions *latérales,*
Et suspensions *transversales.*

Latérales, lorsque les épaules sont parallèles aux barres, et *transversales* si le contraire existe.

Ainsi l'on a :

1° Les suspensions *tendues*, latérales (ou transversales) ;
2° Les suspensions *forcées,* latérales (ou transversales) ;
3° Les suspensions *fléchies,* latérales (ou transversales) ;
4° Les suspensions *couchées*, latérales (ou transversales).



On appelle *suspension tendue* celle où les bras (ou les jambes) tendus supportent seuls le corps.

On appelle *suspension forcée* celle où les bras ne sont pas complétement tendus.

On appelle *suspension fléchie* celle qui a pour point d'appui une des articulations du corps.

On appelle *suspension couchée* celle où les bras et les jambes supportent ensemble tout le corps.

PRISÉS

On appelle *prises* aux parallèles les différentes manières de saisir les barres avec les mains, le corps en suspension ou à l'appui.

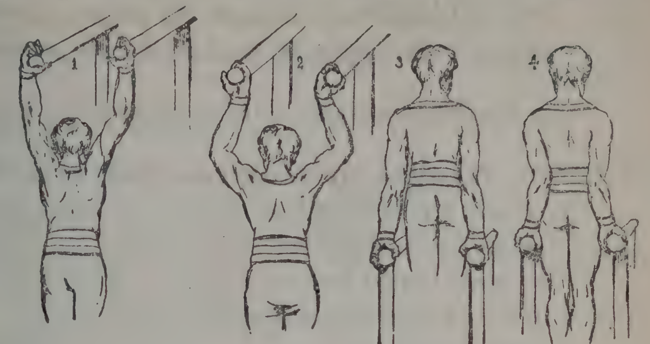
Il y a quatre sortes de prises :

La première, lorsque le corps est en suspension et que les mains saisissent les barres, les doigts et le pouce en dedans.

La deuxième, lorsque le corps est en suspension et que les mains saisissent les barres, les doigts et le pouce en dehors.

La troisième, lorsque le corps est à l'appui et que les mains saisissent les barres, les doigts et le pouce en dedans.

La quatrième enfin lorsque le corps est à l'appui et que les mains saisissent les barres, les doigts et le pouce en dehors.



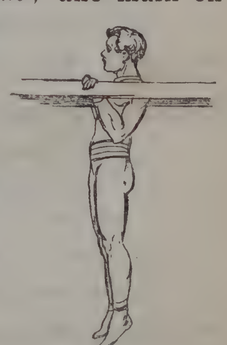
Comme dans cette leçon nous ne traitons que de suspensions, nous n'aurons aussi à nous occuper que des deux premières prises.

Les exercices suivants s'exécutent avec quatre élèves à la fois.

1er **TEMPS. Sauter à la suspension** *tendue transversale* **première prise et tomber à terre en pliant** (2 mouvements).

1. Les élèves sautent et saisissent en même temps les deux barres, les doigts et le pouce en dedans,
2. Et tombent en pliant d'après les principes du saut,

Puis sortent des barres en se portant en avant.



2e **TEMPS. Sauter à la suspension** *tendue transversale* **première prise, tirer trois fois sur les bras et tomber** (5 mouvements).

3e **TEMPS. Sauter à la suspension** *tendue transversale* **deuxième prise, tirer trois fois sur les bras et tomber** (5 mouvements).

4e **TEMPS. Sauter à la suspension** *tendue transversale*, **une main en première prise, l'autre en deuxième, tirer trois fois sur les bras et tomber** (5 mouvements).

5e **TEMPS. Sauter à la suspension** *tendue transversale*, **les mains en première prise, tirer sur les bras, passer à la deuxième prise, tirer sur les bras, revenir en première prise et tomber** (4 mouvements).

6e **TEMPS. Sauter à la suspension** *tendue transver-*

sale, **une main en première prise, l'autre en deuxième, tirer sur les bras, changer les prises, tirer sur les bras, rechanger de prises et tomber** (4 mouvements).

Les exercices suivants s'exécutent avec un seul élève.

7e TEMPS. Première progression en avant (3 mouvements).

1. Sauter à la suspension *tendue transversale* première prise, le corps faisant face en avant.
2. Marcher en avançant une main l'une après l'autre.
3. Arrivé au bout des barres, tomber et plier.

8e TEMPS. Première progression en arrière (3 mouvements).

1. Sauter à la suspension *tendue transversale* première prise, le corps faisant face en arrière.
2. Marcher en avançant une main, l'une après l'autre.
3. Au bout des barres, tomber et plier.

9e TEMPS. Deuxième progression en avant (3 mouvements).

1. Sauter à la suspension *tendue transversale* deuxième prise, le corps face en avant.
2. Marcher une main, l'une après l'autre.
3. Au bout, tomber et plier.

10e TEMPS. Deuxième progression en arrière (3 mouvements).

11e TEMPS. Troisième progression en avant (3 mouvements).

1. Sauter à la suspension tendue, deuxième prise et première prise, face en avant.
2. Marcher en changeant de prise à chaque brasse.
3. Au bout des barres, tomber et plier.

12e TEMPS. Même progression en arrière.

13e TEMPS. Premier sautillement en avant, sans balancements (3 mouvements).

1. Sauter à la suspension *tendue transversale* première prise, face en avant.
2. Tirer sur les bras et avancer vivement les deux mains en avant.
3. Au bout, tomber et plier.

14e TEMPS. Même sautillement en arrière.

15e TEMPS. Deuxième sautillement en avant, sans balancements (3 mouvements).

1. Sauter à la suspension *tendue transversale* première et deuxième prise, face en avant.
2. Tirer sur les bras et sauter en avant.
3. Au bout, tomber, plier.

16e TEMPS. Même sautillement en arrière.

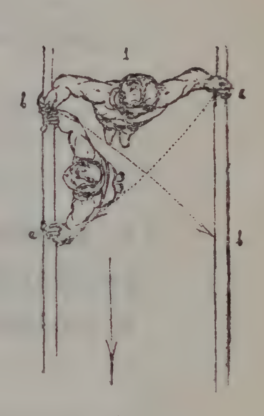
17e TEMPS. Troisième sautillement en avant, sans balancements (3 mouvements).

1. Sauter à l'appui deuxième prise.
2. Sauter en avant.
3. Tomber et plier.

18e TEMPS. Même sautillement en arrière.

19e TEMPS. Rotation à droite en avant.

1. Sauter à la suspension *tendue transversale* première prise.
2. Placer la main gauche sur la barre droite et en deuxième prise.
3. Placer la main droite sur la barre gauche et en première prise.
4. Placer la main gauche sur la barre gauche première prise et ainsi de suite.
5. Tomber et plier.



20e TEMPS. Rotation à gauche en avant.

1. Sauter à la suspension première prise.
2. Placer la main droite sur la barre gauche deuxième prise.
3. Placer la main gauche sur la barre droite première prise.
4. Placer la main droite sur la barre droite première prise et ainsi de suite.
5. Tomber, plier.

CHAPITRE VII

4e LEÇON

APPUIS ET SUSPENSIONS (ÉCHELLE OBLIQUE)

Ces exercices qui se font à l'échelle de bois placée obliquement se divisent en trois classes :

1re CLASSE : Monter et descendre par-devant.

2e CLASSE : Monter et descendre par derrière.

3e CLASSE : Monter par-devant et descendre par derrière et vice versa.

Le professeur place l'échelle contre le portique en donnant à l'inclinaison une base égale au moins au quart de la longueur et au plus au tiers de cette longueur et commandera ensuite :

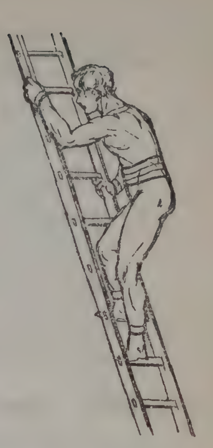
Autour du pied de l'échelle, formez le cercle : ATTENTION.

1re CLASSE. — **Monter et descendre par-devant.**

1er TEMPS. Monter à l'aide des pieds et des mains *faisant face* à l'échelle (2 mouvements).

1. L'élève fait face à l'échelle, saisit les deux montants à hauteur des épaules, place le pied gauche sur le premier échelon et contre le montant, élève en même temps la main droite en la glissant le long du montant.

2. Porte ensuite tout le poids du corps sur le pied gauche, lève le pied droit, le place sur le deuxième échelon et lève en même temps la main gauche, puis continue ainsi.



2e TEMPS. Descendre à l'aide des pieds et des mains ***faisant face*** **à l'échelle.**

Pour descendre, l'élève fait mouvoir alternativement les extrémités gauches et droites d'après les principes indiqués précédemment, c'est-à-dire lorsqu'il descend un pied, il descend aussi la main opposée à ce pied.

3e TEMPS. Monter ***face*** **à l'échelle, les mains tenant les échelons.**

Mêmes principes qu'au premier temps.

4e TEMPS. Descendre ***face*** **à l'échelle, les mains tenant les échelons.**

Mêmes principes qu'au deuxième temps.

5e TEMPS. Monter ***face en arrière*** **à l'échelle, les mains tenant les montants.**

S'exécute comme le premier temps avec cette différence, que l'élève tourne le dos à l'échelle et place les mains aux montants à hauteur des reins.

6e TEMPS. Descendre ***face en arrière,*** **les mains aux montants.**

7e TEMPS. Monter ***face en arrière,*** **les mains tenant les échelons.**

8e TEMPS. Descendre ***face en arrière,*** **les mains tenant les échelons.**

9e TEMPS. Monter ***face*** **à l'échelle, les mains tenant alternativement les montants et les échelons.**

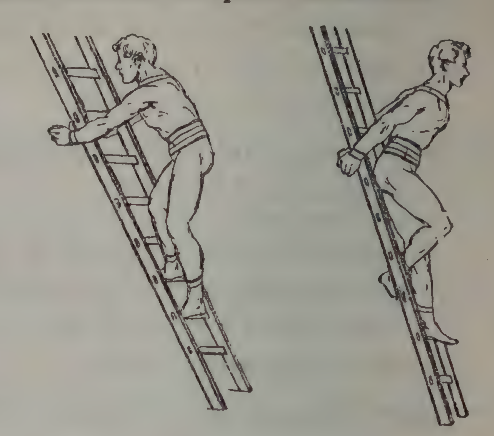
10e TEMPS. Descendre ***face*** **à l'échelle, les mains tenant alternativement les montants et les échelons.**

11e TEMPS. Monter ***face en arrière,*** **les mains tenant alternativement les montants et les échelons.**

12e TEMPS. Descendre ***face en arrière,*** **les mains tenant alternativement les montants et les échelons.**

13e TEMPS. Monter *face* à l'échelle à l'aide des pieds seulement.

L'élève fait face à l'échelle et monte en se conformant à ce qui est prescrit au premier temps, si ce n'est que, au lieu de saisir les montants, il tient les mains tout près, afin de les saisir s'il vient à perdre l'équilibre.



14e TEMPS. Descendre *face en arrière* à l'aide des pieds seulement.

15e TEMPS. Monter *face* à l'échelle à l'aide des jambes sur les montants et des mains aux échelons.

L'élève place l'échelle entre ses jambes, les montants sous les jarrets, saisit les échelons et monte en traînant le corps par un effort des bras et des jambes.

16e TEMPS. Descendre *face* à l'échelle à l'aide des jambes sur les montants et les mains aux échelons.

17e TEMPS. Monter *face* à l'échelle à l'aide des jambes et des mains aux montants.

Mêmes principes qu'au quinzième temps, si ce n'est que l'élève saisit les montants au lieu des échelons.

18e TEMPS. Descendre *face* à l'échelle à l'aide des jambes et des bras aux montants.

L'élève saisit fortement les montants à hauteur des épaules, en les plaçant dans les saignées, écarte les jambes, détache le corps de l'échelle et se laisse glisser doucement jusqu'à terre.

2e CLASSE. — **Monter et descendre par derrière.**

1er TEMPS. Monter à l'aide des pieds et des mains, celles-ci aux montants.

Mêmes principes qu'au premier temps de la première classe.

2e **TEMPS.** **Descendre à l'aide des pieds et des mains, celles-ci aux montants.**

3e **TEMPS.** **Monter à l'aide des pieds et des mains, celles-ci aux échelons.**

4e **TEMPS.** **Descendre à l'aide des pieds, les mains aux échelons.**

5e **TEMPS.** **Monter à l'aide des pieds, les mains saisissant alternativement les montants et les échelons.**

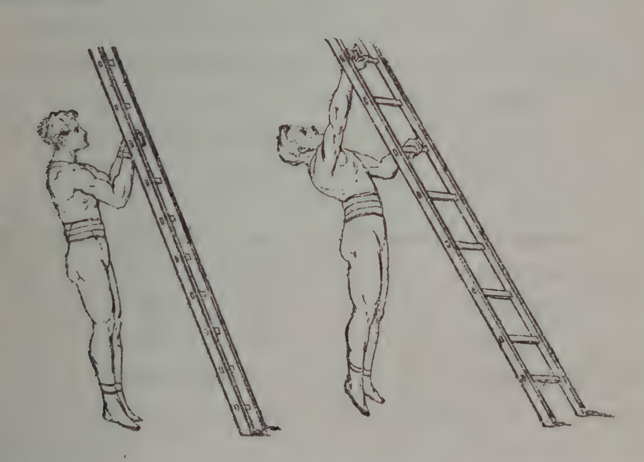
6e **TEMPS.** **Descendre de la même manière.**

7e **TEMPS.** **Monter à l'aide des mains seulement et celles-ci à un seul montant.**

Dans ce temps et les suivants, il faut observer que les jambes soient bien jointes et la pointe des pieds baissée.

8e **TEMPS.** **Descendre de même.**

9e **TEMPS.** **Monter à l'aide des mains seulement et celles-ci aux échelons.**



L'élève étant derrière l'échelle saisit les pouces en dessous l'échelon le plus élevé qu'il peut atteindre, fait effort des poignets pour élever le corps, porte une des mains à l'échelon supérieur, reste suspendu par un bras et porte l'autre main à côté de la première, etc.

10e **TEMPS.** **Descendre de la même manière.**

11e TEMPS. **Monter à l'aide des mains seulement aux deux montants.**

12e TEMPS. **Descendre de la même manière.**

13e TEMPS. **Monter à l'aide des mains seulement une à un montant, l'autre à un échelon.**

14e TEMPS. **Descendre de la même manière.**

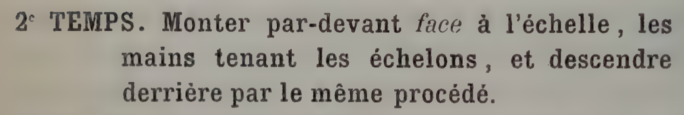
Les autres temps étant trop difficiles pour les enfants, nous nous abstiendrons de les donner.

3e CLASSE. — **Monter par-devant et descendre par derrière et vice versa.**

1er TEMPS. **Monter *face* à l'échelle par-devant à l'aide des pieds et des mains, passer par derrière et descendre de la même manière ; puis se laisser tomber.**

L'élève arrivé au haut de l'échelle saisit avec sa main gauche (ou droite) le montant qui est à sa droite (ou gauche) au-dessus et près d'un échelon, porte le pied droit (ou gauche) en dehors de l'échelle en le remplaçant immédiatement par le pied gauche (ou droit) ; applique le corps le long du montant droit (ou gauche), saisit par derrière avec la main droite (ou gauche) l'échelon qui est au-dessus de l'autre main, laisse partir le corps derrière l'échelle, pose les pieds sur un échelon, sa main gauche (ou droite) saisissant en même temps l'échelon où est déjà l'autre main.

L'élève se suspend alors à cet échelon le corps droit, les jambes réunies, la pointe des pieds baissée, descend quelques échelons et, arrivé à peu de distance du sol, lâche l'échelon des deux mains à la fois et se laisse tomber à terre en se conformant aux principes du saut en profondeur.



2e TEMPS. **Monter par-devant *face* à l'échelle, les mains tenant les échelons, et descendre derrière par le même procédé.**

3e TEMPS. **Monter par-devant *face* à l'échelle, les mains tenant alternativement les montants et les échelons, et descendre derrière par le même procédé.**

4[e] **TEMPS.** Monter par-devant à l'aide des pieds seulement et descendre par derrière à l'aide des mains seulement, celles-ci aux montants.

5[e] **TEMPS.** Monter par-devant à l'aide des mains aux échelons et des jambes aux montants, et descendre par derrière à l'aide des mains seulement aux échelons.

6[e] **TEMPS.** Monter par-devant à l'aide des jambes et des mains aux montants, et descendre par derrière à l'aide des mains, l'une à un montant, l'autre aux échelons.

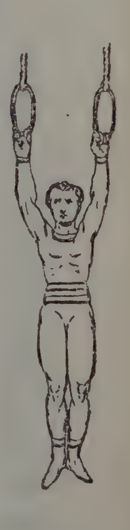
CHAPITRE VIII

5e LEÇON

SUSPENSIONS, APPUIS ET DISLOCATIONS (ANNEAUX)

Quoique cet engin soit presque entièrement abandonné à cause du peu de variété qu'il offre dans les exercices, nous en donnerons cependant ici les principaux temps.

1er TEMPS. Saisir les anneaux et tirer trois fois sur les bras.

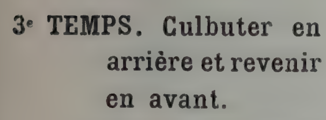


1. L'élève se place en dessous des anneaux qu'il saisit à pleines mains les doigts et le pouce en dedans.
2. Il élève le corps en portant le menton à hauteur des mains.
3. Se laisse redescendre à la suspension tendue.
4. Élève une seconde fois le corps.
5. Et tombe à terre en pliant.

2e TEMPS. Culbuter en arrière et tomber.

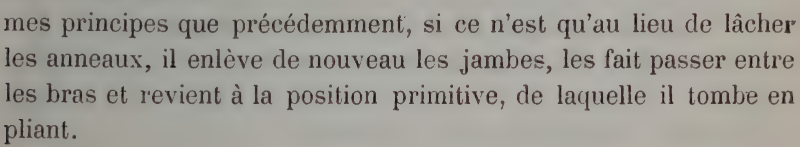
L'élève saisit les anneaux comme précédemment, se laisse descendre à la suspension tendue, enlève les jambes jointes en avant,

les fait passer entre les bras et laisse aller le corps en arrière ; arrivé là, il déploie le corps en relevant la tête, lâche les anneaux les deux mains à la fois et tombe en pliant.

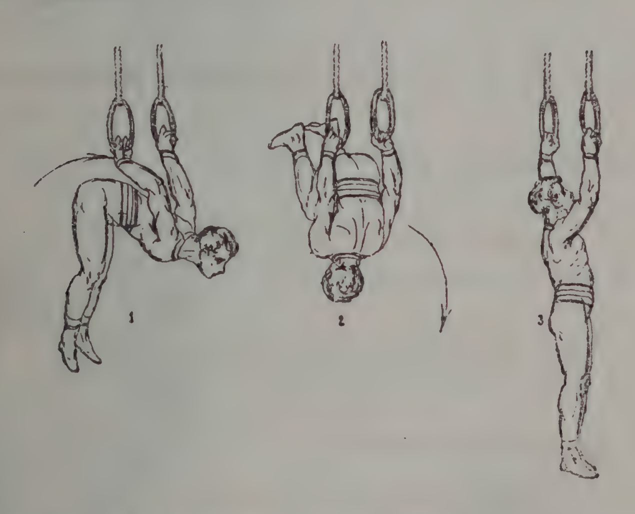


3e TEMPS. Culbuter en arrière et revenir en avant.

L'élève suit les mêmes principes que précédemment, si ce n'est qu'au lieu de lâcher les anneaux, il enlève de nouveau les jambes, les fait passer entre les bras et revient à la position primitive, de laquelle il tombe en pliant.



4e TEMPS. Culbuter en avant.

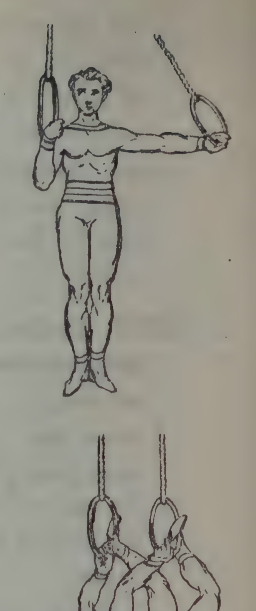


L'élève saisit les anneaux, laisse aller le corps en avant les bras tendus, frappe les pieds à terre en lançant les jambes en arrière et, après avoir culbuté, revient à la position primitive.

5e TEMPS. Équilibre des jambes en l'air et dislocation.

L'élève saisit les anneaux, enlève les jambes en avant, les arrête entre les cordes et parallèlement, laisse descendre le corps en arrière, écarte les anneaux et revient à la position primitive.

6e TEMPS. Flexions et extensions des bras.



L'élève saisit les anneaux, tire sur les bras jusqu'à ce que le menton soit à hauteur des mains, porte tout le poids du corps sur un bras et étend l'autre en tournant la main de manière que les ongles et le pouce soient en dehors.

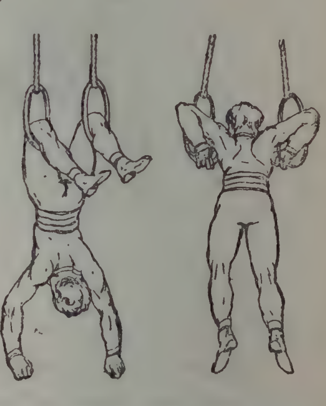
7e TEMPS. Flexion des reins.

L'élève saisit les anneaux, enlève les jambes en avant, place les cous-de-pied dans les anneaux, fait passer le corps entre les bras et reste suspendu par les mains et les pieds, le ventre vers le sol et les reins creusés.

8e TEMPS. Suspensions sur les reins.

L'élève saisit les anneaux, enlève les jambes en avant, tourne le corps à gauche (ou à droite), place les reins contre le bras gauche (ou le droit) et reste dans cette position, le corps sans raideur.

9e TEMPS. Suspension par les jarrets.



L'élève passe les pieds dans les anneaux qu'il place sous les jarrets et se suspend dans cette position.

10e TEMPS. Faire trois dislocations de suite sans quitter les anneaux.

11e TEMPS. Appuis fléchis des coudes.

L'élève se suspend aux anneaux, tire sur les bras et par un fort élan imprimé de bas en haut, il lève un coude, puis l'autre et reste dans cette position en ayant soin de tenir avec force les mains au corps.

12e TEMPS. Appui tendu des bras.

L'élève se rétablit à l'appui fléchi des coudes, puis par une tension des bras élève le corps et arrive à l'appui les bras tendus.

Pour descendre, il écarte les bras jusqu'à ce que le corps tombe et ne lâche les anneaux que lorsqu'il a éprouvé la secousse.

13e TEMPS. Suspension des pieds.

L'élève saisit les anneaux, place les cous-de-pied dedans et se laisse suspendre ; puis il reprend les anneaux et tombe en arrière en disloquant.

14e TEMPS. Appui fléchi des coudes et culbute en avant.

L'élève monte à l'appui fléchi des coudes, puis il penche le corps en avant et culbute.

CHAPITRE IX

6e LEÇON

APPUIS ET SUSPENSIONS (**ÉCHELLE HORIZONTALE**)

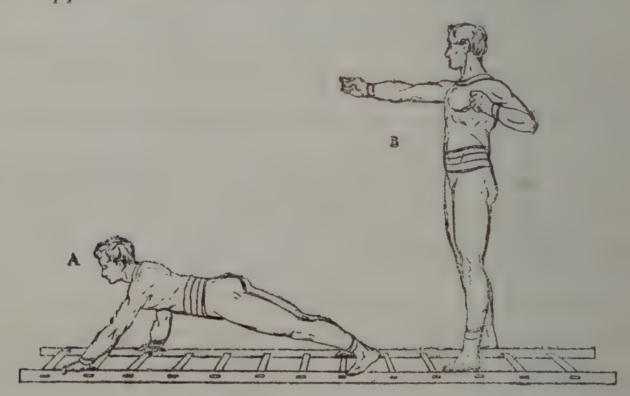
Pour ces exercices, le professeur se sert de la même échelle que précédemment et la place horizontalement entre les deux montants du portique.

La hauteur de l'échelle pour les exercices d'appui doit être de 0m40.

Cette leçon se divise en deux classes.

1re CLASSE. — **Différentes manières de marcher sur l'échelle horizontale ou appuis.**

Pour faciliter l'explication des exercices suivants nous considérerons deux sortes d'*appui :*



Le premier, que nous appellerons appui *couché,* et le second, appui *tendu.*

L'*appui couché,* c'est lorsque le corps est maintenu sur les quatre membres ; et l'*appui tendu,* lorsqu'il est maintenu seulement sur les jambes ou *debout.*

Le premier appui peut être *latéral* ou *transversal ; latéral* lorsque l'axe du corps sera en croix avec les montants, et *transversal* si ce même axe leur est parallèle.

1er TEMPS. Se mettre à cheval sur l'échelle et progresser en avant, puis progresser en arrière.

L'élève monte debout sur l'échelle en plaçant un pied sur chaque montant, passe à l'appui couché *transversal,* c'est-à-dire qu'il baisse le corps en avant, saisit les montants avec les mains, puis il dégage les pieds l'un après l'autre et se place les jambes écartées sur l'échelle. Pour marcher dans cette position, il penche un peu le corps en avant en saisissant les deux montants à 0^{m} 50 du corps, tire sur les bras et fait avancer le corps en glissant les jambes près des mains, etc.

Pour marcher en arrière, il place les mains près des cuisses, enlève le corps sur les coudes et le chasse vivement en arrière, etc.

TEMPS. Se mettre à l'appui *couché transversal* et progresser en avant, les pieds et les mains sur les montants, puis progression en arrière.

L'élève étant à l'appui couché avancera une main et en même temps le pied opposé à cette main, puis avancera l'autre main et l'autre pied et progressera ainsi jusqu'au bout de l'échelle.

3e TEMPS. Se mettre à l'appui *couché transversal* et progresser en avant les pieds sur les échelons. Même marche en arrière.

L'élève observera les mêmes principes que précédemment.

4e TEMPS. Se mettre à l'appui *couché transversal* et progresser en avant, un pied sur un montant, l'autre sur les échelons. Même marche en arrière.

5e TEMPS. Se mettre à l'appui *couché transversal* et progresser en avant, les pieds sur le même montant. Même marche en arrière.

6e TEMPS. Se mettre à l'appui *couché latéral* et progresser de côté, les pieds et les mains sur les montants.

7e **TEMPS**. Se mettre à l'appui *couché latéral* et progresser de côté, les pieds et les mains sur les montants et croisant les bras en marchant.

8e **TEMPS**. Se mettre à l'appui *couché latéral* et progresser de côté, en croisant les jambes en marchant.

9e **TEMPS**. Se mettre à l'appui *couché latéral* et progresser de côté, en croisant les bras et les jambes en marchant.

10e **TEMPS**. Se mettre à l'appui *couché transversal* et progresser en avant, les mains et les pieds sur le même montant.

11e **TEMPS**. Se mettre à l'appui *tendu* et progresser en avant, les pieds sur les montants. Même marche en arrière.

12e **TEMPS**. Se mettre à l'appui *tendu* et progresser en avant les pieds sur les échelons. Même marche en arrière.

13e **TEMPS**. Se mettre à l'appui *tendu* et progresser en avant, un pied sur les échelons, l'autre sur un montant. Même marche en arrière.

14e **TEMPS**. Se mettre à l'appui *tendu* et progresser en avant, les pieds sur un seul montant. Même marche en arrière.

15e **TEMPS**. Se mettre à l'appui *tendu* et progresser de côté sur les échelons.

2e CLASSE. — **Suspensions à l'échelle.**

Dans ce travail, comme précédemment dans celui des parallèles, on considère quatre manières de saisir l'échelle, ou quatre *prises*.

Première prise, lorsque, les mains aux montants, les pouces sont en dedans.

Deuxième prise, lorsque, les mains aux montants, les pouces sont en dehors.

Troisième prise, lorsque les mains sont aux échelons, les pouces en avant.

Quatrième prise, lorsque les mains sont aux échelons et que les pouces sont tournés vers le corps.

On considère aussi *deux sortes* de suspensions : *suspension latérale* et *suspension transversale.*

La première qui a lieu lorsque les épaules sont parallèles aux montants, et qui se divise en suspensions *tendues* et suspensions *couchées.*

La seconde qui a lieu, au contraire, lorsque les épaules sont parallèles aux échelons, se divise aussi en suspensions *tendues* et suspensions *couchées.*

Ces dernières sont celles où le corps est suspendu par les quatre membres à la fois.

Pour ces exercices, le professeur placera l'échelle à une hauteur en rapport avec la taille de ses élèves, ceux-ci étant suspendus et leurs pieds ne touchant pas le sol.

1er TEMPS. Progression à la suspension *tendue transversale.*

L'élève saute à la suspension tendue en saisissant en même temps les deux montants, les mains en première prise, avance une main, puis l'autre, etc. Même marche en arrière.

2e TEMPS. Progression à la suspension *tendue transversale,* **une main tenant un montant première prise, l'autre tenant les échelons troisième prise. Même marche en arrière.**

3e TEMPS. Progression à la suspension *tendue transversale,* **une main tenant un montant deuxième prise, l'autre tenant les échelons quatrième prise. Même marche en arrière.**

4e TEMPS. Progression à la suspension *tendue transversale,* **les mains saisissant les échelons troisième prise. Même marche en arrière.**

Dans cette progression l'élève rapportera chaque fois les deux mains au même échelon.

5e TEMPS. Progression à la suspension *tendue transversale,* **les mains tenant les échelons quatrième prise. Même marche en arrière.**

6e TEMPS. Progression à la suspension *tendue latérale,* **les mains tenant un seul montant et en première prise.**

7e **TEMPS.** Progression à la suspension *tendue latérale*, les mains à un montant et en deuxième prise.

8e **TEMPS.** Progression à la suspension *tendue latérale*, les mains aux échelons troisième et quatrième prises.

9e **TEMPS.** Progression à la suspension *tendue forcée transversale*, les mains aux montants en première prise.

L'élève saisit les montants à la suspension première prise, tire sur les bras et marche ainsi en avant, les bras fléchis.

10e **TEMPS.** Progression à la suspension *tendue transversale*, les mains aux montants première prise et les genoux levés.

11e **TEMPS.** Progression à la suspension *tendue transversale*, les mains aux montants première prise, et les jambes écartées.

12e **TEMPS.** Progression à la suspension *tendue transversale*, les mains aux montants première prise, en écartant et fermant les jambes.

13e **TEMPS.** Progression à la suspension *tendue transversale*, les mains aux montants première prise, et levant les genoux alternativement.

14e **TEMPS.** Progression à la suspension *tendue transversale*, les mains aux montants première prise, et levant les genoux simultanément.

15e **TEMPS.** Progression à la suspension *tendue transversale*, les mains aux montants et en deuxième prise.

16e **TEMPS.** Progression à la suspension *tendue transversale*, les mains aux montants première prise, et balançant les jambes.

Avant de faire exécuter cette progression et les suivantes, le professeur habituera d'abord l'élève à bien se balancer et lui recommandera de lever une main chaque fois que les jambes balancent en avant, dans la progression en avant, et le contraire dans celle en arrière.

17e **TEMPS.** Progression à la suspension *tendue transversale*, les mains aux échelons troisième prise et balançant les jambes.

18e **TEMPS.** Sautillement en avant à la suspension *tendue transversale,* les mains aux montants en première prise et balançant les jambes.

19e **TEMPS.** Sautillement à la suspension *tendue transversale,* les mains aux échelons en troisième prise et balançant les jambes.

20e **TEMPS.** Rotation à la suspension *tendue,* les mains aux montants.

Mêmes principes qu'aux barres parallèles.

21e **TEMPS.** Rotation à la suspension *tendue,* les mains aux échelons.

22e **TEMPS.** Progression à la suspension *fléchie transversale,* les montants dans la saignée des bras. Même marche en arrière.

23e **TEMPS.** Progression à la suspension *fléchie transversale,* une main et une saignée aux échelons.

24e **TEMPS.** Progression à la suspension *fléchie latérale* par les saignées et à un seul montant.

25e **TEMPS.** Progression à la suspension *couchée transversale,* les mains en première prise aux montants, ainsi que les jarrets. Même marche en arrière.

26e **TEMPS.** Progression à la suspension *couchée transversale,* les saignées et les jarrets aux montants. Même marche en arrière.

27e **TEMPS.** Progression à la suspension *couchée transversale,* les mains aux échelons troisième prise et les jarrets aux montants.

28e **TEMPS.** Progression à la suspension *couchée transversale,* les mains et les coudes-pieds aux échelons.

29e **TEMPS.** Progression à la suspension *couchée transversale,* les mains aux montants et les coudes-pieds aux échelons.

30e **TEMPS.** Progression à la suspension *couchée transversale,* les mains et les talons au même montant.

31e **TEMPS.** Progression à la suspension *couchée latérale,* les mains à un montant et les coudes-pieds sur l'autre.

32e TEMPS. Progression à la suspension *couchée latérale,* **les mains aux échelons et les coudes-pieds sur un seul montant.**

33e TEMPS. Progression à la suspension *couchée latérale,* **les mains et les pieds aux échelons.**

34e TEMPS. Progression à la suspension *couchée latérale,* **les mains et les coudes-pieds aux montants ou aux échelons.**

L'élève placera les mains en deuxième prise et se suspendra à l'échelle, le ventre vers le sol.

35e TEMPS. Progression à la suspension *couchée transversale,* **les mains aux montants et les pieds aux échelons, et** *vice versâ.*

CHAPITRE X

7e LEÇON

SAUTS ET APPUIS (CHEVAL)

Les exercices du cheval se divisent en deux classes :

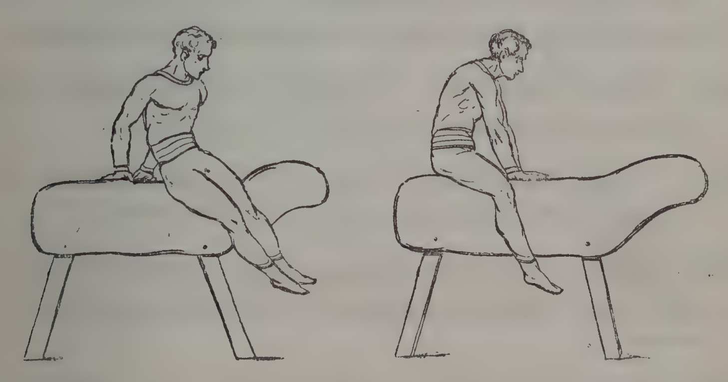
1re CLASSE : Travail en largeur.
2e CLASSE : Travail en longueur.

Nous retrouverons dans les temps du cheval les expressions d'*appui tendu* et *appui fléchi ;* elles ont la même signification qu'au travail de la poutre.

Nous aurons de plus à observer ici les *siéges.*

On appelle *siége* l'état où le corps se trouve lorsqu'il est assis ou à cheval sur l'engin.

On distingue deux sortes de siéges :



Le siége *latéral* lorsque les deux jambes sont du même côté du cheval; le siége *transversal* lorsqu'elles sont, au contraire, l'une d un côté, l'autre de l'autre dans la position à cheval.

Le cheval est divisé en trois parties :

La croupe, la selle et l'encolure.

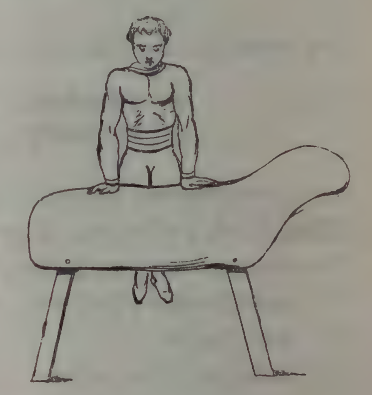
Nota. — Les professeurs qui voudraient faire l'économie d'un cheval emploieront pour ces exercices la poutre de voltige en ayant soin de dégager la plus grosse extrémité de deux mètres au moins en dehors du chevalet.

1re CLASSE. — **Travail en largeur.**

Pour tous les exercices en largeur, le tremplin se placera à gauche du chevalet, et la station se trouvera par conséquent à sa droite.

1er **TEMPS. Sauter sans élan, à l'appui *tendu* des bras, plusieurs fois de suite, et se lancer en arrière.**

L'élève se place au côté gauche et face au cheval, les deux mains à plat dessus la selle, puis il fait effort des jarrets, enlève le corps sur les poignets et reste dans cette position. Pour redescendre, il baisse le corps en avant et lance en arrière les jambes jointes et allongées.



2e **TEMPS. Sauter sans élan à l'appui *tendu* des bras en écartant la jambe droite et se lancer en arrière** (2 mouvements).

3e **TEMPS. Sauter sans élan à l'appui *tendu* en écartant la jambe gauche et se lancer en arrière** (2 mouvements).

4e **TEMPS. Sauter sans élan à l'appui *tendu* en écartant les deux jambes et se lancer en arrière** (2 mouvements).

5e **TEMPS. Sauter sans élan à l'appui *tendu* en posant le genou droit sur la selle entre les mains et se lancer en arrière** (2 mouvements).

6e **TEMPS. Sauter sans élan à l'appui *tendu* en posant le genou gauche sur la selle entre les mains et se lancer en arrière** (2 mouvements).



7ᵉ **TEMPS**. Sauter sans élan à l'appui *tendu* en posant les deux genoux entre les mains et se lancer en arrière (2 mouvements).

8ᵉ **TEMPS**. Sauter sans élan à l'appui *tendu* en posant les deux genoux, le droit à droite du bras droit, l'autre entre les bras et se lancer en arrière (2 mouvements).

9ᵉ **TEMPS**. Sauter sans élan à l'appui *tendu* en posant les deux genoux, le gauche à gauche du bras gauche, l'autre entre les bras et se lancer en arrière (2 mouvements).

10ᵉ **TEMPS**. Sauter sans élan à l'appui *tendu* en posant les deux genoux écartés de chaque côté des mains et se lancer en arrière (2 mouvements).

11ᵉ **TEMPS**. Sauter sans élan à l'appui *tendu* en posant les deux genoux à droite des mains et se lancer en arrière (2 mouvements).

12ᵉ **TEMPS**. Sauter sans élan à l'appui *tendu* en posant les deux genoux à gauche des mains et se lancer en arrière (2 mouvements).

13ᵉ **TEMPS**. Sauter sans élan à l'appui *tendu* en plaçant la jambe droite allongée sur la croupe, l'autre restant perpendiculaire et se lancer en arrière (2 mouvements).

14ᵉ **TEMPS**. Sauter sans élan à l'appui *tendu* en plaçant la jambe gauche sur l'encolure et se lancer en arrière (2 mouvements).

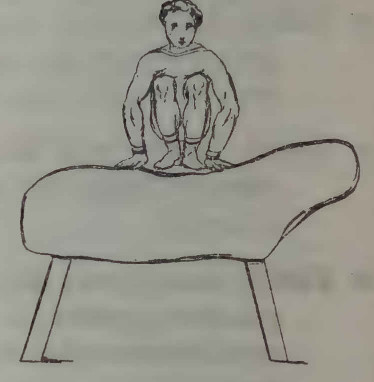
15ᵉ **TEMPS**. Sauter sans élan à l'appui *tendu* la jambe droite allongée sur l'encolure en la passant devant la gauche qui reste perpendiculaire et se lancer en arrière (2 mouvements).

16e **TEMPS.** Sauter sans élan à l'appui *tendu,* la jambe gauche allongée sur la croupe par-devant la jambe droite et se lancer en arrière (2 mouvements).

17e **TEMPS.** Sauter sans élan à l'appui *couché* en plaçant les deux jambes allongées à droite, les pieds sur la croupe et se lancer en arrière (2 mouvements).

18e **TEMPS.** Sauter sans élan à l'appui *couché,* les deux jambes allongées sur le cheval, les pieds sur l'encolure et se lancer en arrière (2 mouvements).

19e **TEMPS.** Sauter sans élan à l'appui *couché* en plaçant les jambes écartées sur le cheval, le pied droit sur la croupe, le gauche sur l'encolure et se lancer en arrière (2 mouvements).



20e **TEMPS.** Sauter sans élan à l'appui *fléchi* des jambes entre les bras, les pieds sur la selle et se lancer en arrière (2 mouvements).

21e **TEMPS.** Sauter sans élan à l'appui *fléchi* de la jambe gauche entre les bras et placer la jambe droite allongée sur la croupe, et se lancer en arrière (2 mouvements).

22e **TEMPS.** Sauter sans élan à l'appui *fléchi* de la jambe droite entre les bras, la jambe gauche allongée sur l'encolure, se lancer en arrière (2 mouvements).

23e **TEMPS.** Sauter sans élan à l'appui *tendu,* passer la jambe droite en arc par-dessus la croupe et se trouver au siége transversal, c'est-à-dire à cheval, face à l'encolure, repasser la jambe droite en arrière pour revenir à l'appui et se lancer en arrière (4 mouvements).

24e **TEMPS.** Sauter sans élan à l'appui *tendu,* passer la jambe gauche en arc par-dessus l'encolure et se trouver au siége transversal face à la croupe, repasser la jambe gauche en arrière et se lancer aussi en arrière (4 mouvements).

25ᵉ **TEMPS**. Sauter sans élan à l'appui *tendu,* passer la jambe droite par-devant la gauche et en arc par-dessus l'encolure, se trouver ainsi au siége transversal face à l'encolure, repasser la jambe droite en arrière par-dessus la croupe et se lancer aussi en arrière (4 mouvements).

26ᵉ **TEMPS**. Sauter sans élan à l'appui *tendu,* passer la jambe gauche par-devant la jambe droite et en arc par-dessus la croupe, repasser la jambe gauche en arrière par-dessus l'encolure et se lancer aussi en arrière (4 mouvements).

27ᵉ **TEMPS**. Sauter sans élan à l'appui *tendu,* passer la jambe droite en arrière de la jambe gauche et par-dessus l'encolure en faisant demi-tour à droite et se trouver au siége transversal face à l'encolure, repasser la jambe droite en arrière par-dessus la croupe et se lancer aussi en arrière (4 mouvements).

28ᵉ **TEMPS**. Sauter sans élan à l'appui *tendu,* passer la jambe gauche en arrière de la droite et en arc par-dessus la croupe en faisant demi-tour à gauche, repasser la jambe gauche en arrière par-dessus l'encolure et se lancer aussi en arrière (4 mouvements).

29ᵉ **TEMPS**. Sauter sans élan à l'appui *tendu,* faire demi-tour à droite, s'asseoir sur la selle, c'est-à-dire se mettre au siége latéral gauche et se lancer en avant (3 mouvements).

30ᵉ **TEMPS**. Sauter sans élan à l'appui *tendu,* demi-tour à gauche, se mettre au siége latéral gauche et se lancer en avant (3 mouvements).

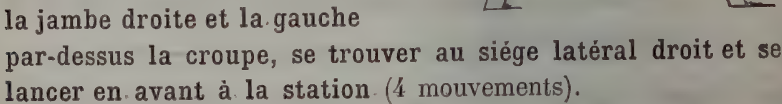
31ᵉ **TEMPS**. Sauter sans élan à l'appui *tendu,* demi-tour à droite ou à gauche, se mettre au siége latéral gauche, revenir à l'appui par demi-tour et se lancer en arrière (4 mouvements).

32e TEMPS. Franchir sans élan en sautant à l'appui *tendu* et en passant la jambe droite en arc par-dessus la croupe, la gauche en arc par-dessus l'encolure et se lancer en avant à la station (4 mouvements).

33e TEMPS. Franchir sans élan en sautant à l'appui *tendu,* passant la jambe gauche en arc par-dessus l'encolure, la droite en arc par-dessus la croupe et se lancer en avant à la station (4 mouvements).

34e TEMPS. Franchir sans élan en sautant par demi-tour au siége *latéral* gauche sur la selle, passant la jambe droite et la gauche par-dessus l'encolure, de manière à se trouver au siége latéral droit et se lancer en avant à la station (4 mouvements).

35e TEMPS. Franchir sans élan en sautant par demi-tour au siége *latéral* gauche, passer la jambe droite et la gauche par-dessus la croupe, se trouver au siége latéral droit et se lancer en avant à la station (4 mouvements).



2e CLASSE. — **Travail en longueur.**

1er TEMPS. Sauter sans élan à l'appui des bras sur la croupe et se lancer en arrière (2 mouvements).

2e TEMPS. Sauter sans élan au siége *latéral* gauche, les deux jambes à gauche des mains sur la croupe et se lancer en arrière (2 mouvements).

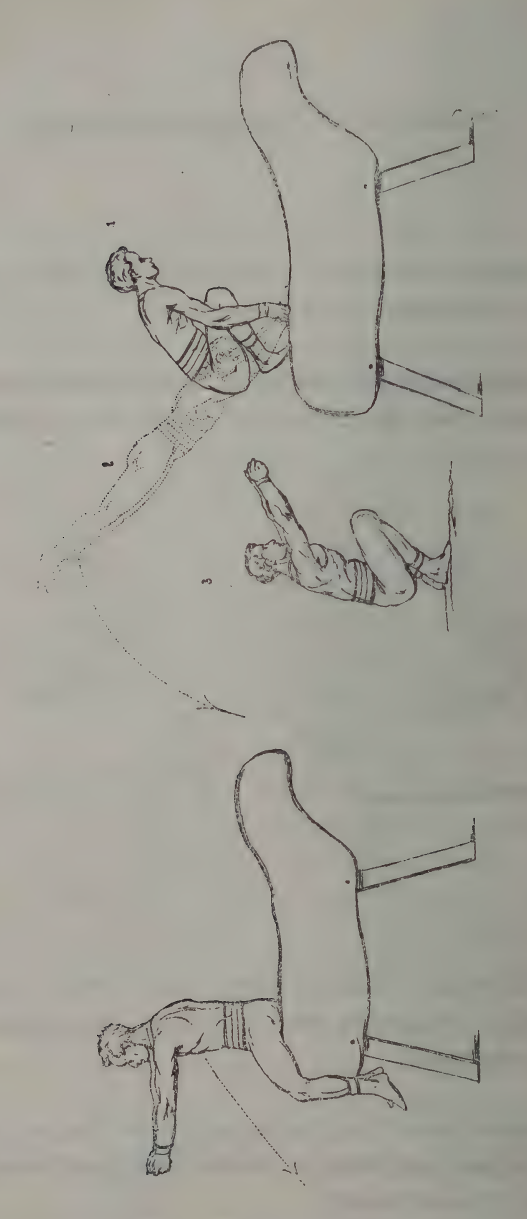


3e TEMPS. Sauter sans élan au siége *latéral* droit, les deux jambes à droite des mains sur la croupe et se lancer en arrière (2 mouvements).

4e TEMPS. Sauter sans élan au siége *latéral* face en arrière sur la croupe par demi-tour à droite ou à gauche et se lancer en avant (2 mouvements).

5e TEMPS. Sauter sans élan à l'appui *fléchi* des jambes entre les bras, les pieds sur la croupe et se lancer en arrière (2 mouvements).

6e **TEMPS**. Sauter sans élan au siége *transversal* sur la croupe et se lancer en arrière (2 mouvements).



7e **TEMPS**. Sauter sans élan au siége *transversal* face en arrière sur la croupe en plaçant la jambe gauche contre la croupe et passant la jambe droite en arc dessus le cheval et par le demi-tour à gauche (3 mouvements).

8e **TEMPS.** Sauter sans élan au siége *transversal* face en arrière sur la croupe en plaçant la cuisse droite à gauche contre la croupe, passant la jambe gauche en arc dessus le cheval, par le demi-tour à droite et se lancer en avant (3 mouvements).



9e **TEMPS.** Sauter avec élan au siége *transversal* sur la selle, passer la jambe gauche en avant à droite, c'est-à-dire au siége latéral droit et se lancer à droite à la station (3 mouvements).

10e **TEMPS.** Sauter avec élan au siége *transversal*, passer au siége latéral droit en passant la jambe gauche en avant et en arc, revenir au siége transversal en repassant la jambe gauche en avant et en arc, passer au siége latéral gauche en passant la jambe droite en avant et en arc, revenir au siége transversal, passer au siége latéral droit et se lancer à droite à la station (7 mouvements).

11e **TEMPS.** Sauter avec élan au siége *transversal*, passer au siége latéral droit en passant la jambe gauche en arrière et en arc, revenir au siége transversal en repassant la jambe gauche de la même manière, passer au siége latéral gauche en passant la jambe droite en arrière et en arc, revenir au siége transversal, passer au siége latéral droit et se lancer à droite à la station (7 mouvements).

12e **TEMPS.** Sauter avec élan au siége *latéral* droit en passant les deux jambes à droite du cheval et se lancer à droite à la station (2 mouvements).

13e **TEMPS.** Sauter avec élan au siége *latéral* gauche en passant les jambes à gauche du cheval, passer la jambe droite en arc en avant, de manière à se trouver au siége transversal, passer de même la jambe gauche en arc en avant, de manière à se trouver au siége latéral droit et se lancer à droite à la station (4 mouvements).

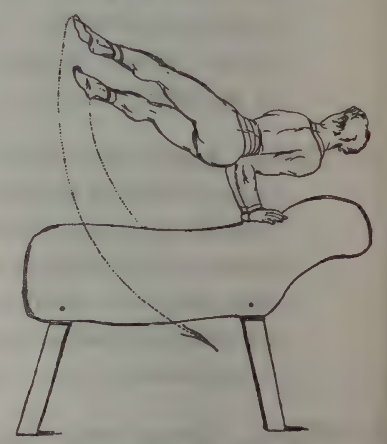
14e TEMPS. Sauter avec élan au siége *transversal* sur la selle, balancer les jambes en arrière et tomber en avant à droite à la station (3 mouvements).



15e TEMPS. Sauter avec élan au siége *transversal* sur la selle, balancer les jambes en avant et tomber en arrière à droite à la station (3 mouvements).

16e TEMPS. Sauter avec élan au siége *transversal* sur la selle, passer au siége latéral droit en passant la jambe gauche en arrière et en arc par-dessus la croupe, se lancer à droite à la station (3 mouvements).

17e TEMPS. Sauter avec élan au siége *transversal* sur la selle, passer au siége latéral gauche, la jambe droite en arrière et en arc par-dessus la croupe et se lancer à droite à la station en passant les deux jambes en avant par-dessus l'encolure (4 mouvements).



18e TEMPS. Sauter avec élan au siége *transversal* sur la selle et passer au siége transversal face en arrière en balançant les jambes en avant, puis en arrière et passant la jambe droite à gauche et la gauche à droite, se lancer à la station (3 mouvements).

19e TEMPS. Sauter au siége *latéral* droit en passant les deux jambes, de la gauche de la croupe à la droite de la selle par-dessus le cheval ; passer du siége latéral droit au siége latéral gauche en enlevant les deux jambes en avant, se lancer à droite à la station en enlevant de nouveau ses jambes en avant (3 mouvements).

20e TEMPS. Sauter au siége *latéral* gauche en passant les deux jambes de droite à gauche, passer du siége latéral gauche à droite à la station en enlevant les deux jambes en arrière (2 mouvements).



21e TEMPS. Sauter au siége *latéral* droit, passer à celui de gauche en enlevant les deux jambes en avant, se lancer à droite à la station en les enlevant en arrière et faisant un demi-tour en l'air (3 mouvements).

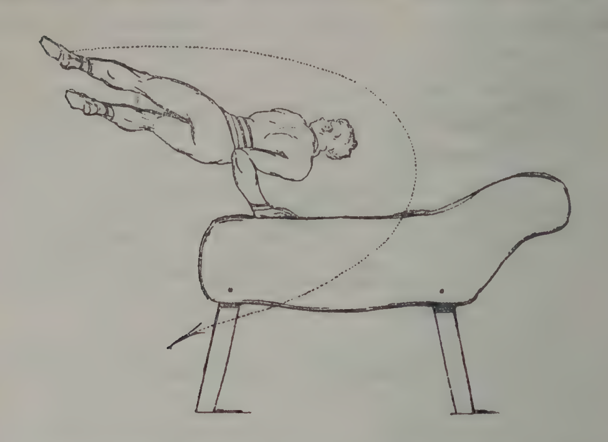
22e TEMPS. Sauter au siége *latéral* gauche, passer à celui de droite en enlevant les deux jambes en avant, repasser immédiatement au siége de gauche en enlevant les jambes en arrière et se lancer à droite à la station en enlevant les jambes en avant, en faisant un demi-tour en l'air (4 mouvements).



23e TEMPS. Sauter à la station de droite, les mains sur la croupe et en passant les deux jambes en arc par-dessus le cheval de gauche à droite (1 mouvement).

24e TEMPS. Sauter à la station de gauche en passant les deux jambes de droite à gauche (1 mouvement).

25e TEMPS. Sauter par-dessus le cheval de gauche à droite et revenir sur le tremplin en pivotant sur les bras, les mains sur la croupe (1 mouvement).



26e TEMPS. Sauter par-dessus le cheval de droite à gauche et revenir sur le tremplin en pivotant sur les bras, les mains sur la croupe (1 mouvement).

27e TEMPS. Sauter à l'appui *fléchi* des jambes en mettant les mains sur la selle ; descendre au siége transversal, balancer les jambes et remonter à l'appui fléchi, quart de tour à droite et saut en profondeur à droite à la station (5 mouvements).



28e TEMPS. Sauter au siége *transversal* sur la selle face en arrière par le demi-tour à droite et sauter à la station (2 mouvements).

29e TEMPS. Sauter au siége *transversal* face en arrière par le demi-tour à gauche et sauter à la station (2 mouvements).

30e TEMPS. Sauter au siége *transversal* sur l'encolure et sauter à la station en enlevant les jambes en avant ou en arrière (2 mouvements).

Nota. — Le professeur, lorsque les élèves seront suffisamment instruits, devra exiger d'eux des travaux d'ensemble; il les séparera donc en deux groupes, qui se placeront l'un suivant la longueur et l'autre suivant la largeur; puis il fera exécuter la voltige du cheval, les élèves partant alternativement d'un groupe et de l'autre. Il fera ensuite remarquer à chaque groupe de varier les exercices, c'est-à-dire que si le premier élève a fait un temps par la droite, le suivant exécutera ce même temps par la gauche.

CHAPITRE XI

8e LEÇON

APPUIS ET SUSPENSIONS (**ÉCHELLE PERPENDICULAIRE**)

Le professeur fixe cette échelle au portique et perpendiculairement au sol.

Les exercices à cet engin étant à très-peu près les mêmes que ceux de l'échelle oblique, nous renverrons à ceux-ci. Nous ajouterons cependant une série de nouveaux exercices spéciaux à l'appareil.

Nous diviserons cette leçon en deux classes :

1re CLASSE : Travail individuel.
2e CLASSE : Travail à deux élèves.

1re CLASSE. — **Travail individuel.**

1er TEMPS. Monter et descendre face à l'échelle, les mains et les pieds aux échelons ou aux montants.

1. Une main d'un côté et le pied de l'autre.
2. Une main et le pied du même côté.

Ce second exercice doit être fait assez souvent, car il sert aux professeurs à démontrer le peu de stabilité qu'on a sur une échelle. Si l'on ne suit pas pour y monter le vrai principe, c'est-à-dire l'exercice 1er.

2e **TEMPS.** **Monter face à l'échelle, les genoux fortement fléchis.**

3e **TEMPS.** **Monter et descendre face à l'échelle, les mains gardant prises, fléchir et étendre les jambes.**

4e **TEMPS.** **Monter et descendre face à l'échelle en passant de la position tendue à la position accroupie.**

5e **TEMPS.** **Monter face à l'échelle avec les genoux et descendre.**

6e **TEMPS.** **Monter et descendre face à l'échelle en portant les deux mains simultanément aux montants ou aux échelons.**

7e **TEMPS.** **Monter et descendre face à l'échelle en portant les deux mains alternativement aux montants et aux échelons.**

8e **TEMPS.** **Monter et descendre face à l'échelle à l'aide d'une seule main, l'autre étant appuyée à la hanche.**

9e **TEMPS.** **Monter et descendre latéralement à l'échelle.**

L'élève se placera face à un montant et gravira l'échelle en ayant ce dernier entre les bras et les jambes.

10e **TEMPS.** **Monter et descendre latéralement par les échelons, c'est-à-dire le montant entre les jambes et les pieds ainsi que les mains aux échelons.**

11e **TEMPS.** **Monter et descendre en tournant autour de l'échelle.**

12e **TEMPS.** **Monter et descendre en sautillant, un pied l'un après l'autre.**

13e TEMPS. Monter et descendre face à l'échelle avec les mains seulement aux montants.

14e TEMPS. Monter et descendre face à l'échelle, avec les mains, l'une à un montant, l'autre aux échelons.

15e TEMPS. Monter et descendre face à l'échelle par saccades aux montants.

16e TEMPS. Monter et descendre en accrochant alternativement chaque main aux échelons.

17e TEMPS. Monter et descendre en accrochant alternativement chaque main d'un échelon à l'autre.

18e TEMPS. Monter et descendre par saccades, les mains aux échelons.

19e TEMPS. Monter en faisant le tour de l'échelle en s'accrochant soit aux montants soit aux échelons avec les mains seulement. Descendre de la même manière.

20e TEMPS. Monter et descendre face en arrière à l'échelle, les mains et les pieds aux échelons.

2e CLASSE. — **Travail à deux élèves.**

Pour ce travail, le professeur fera répéter les exercices précédents et ceux qui ont rapport à l'échelle oblique, en observant :

1° De faire monter d'abord un élève sur une face, puis lorsque celui-là descend d'en faire monter un autre sur l'autre face.

2° De faire monter deux élèves simultanément et de les faire descendre sur la même face.

3° De faire monter deux élèves simultanément et de les faire descendre en changeant de face.

4° De faire monter deux élèves latéralement et de les faire descendre.

5° De faire monter deux élèves latéralement et de les faire descendre en changeant de côté.

6° De faire monter tous les élèves sur une face et les faire descendre sur l'autre.

Nous laissons ici au professeur le soin de combiner de nouveaux exercices.

Observation. — Les règles principales à observer dans les temps précédents sont les suivantes :

1° Le premier élève qui monte doit toujours placer ses pieds et ses mains contre les montants.

2° Le second place alors ses pieds et ses mains au milieu des échelons.

3° Lorsque deux élèves montent et changent de face, ils doivent toujours changer à leur droite.

CHAPITRE XII

9e LEÇON

SUSPENSIONS (BARRE FIXE)

Les suspensions étant des exercices lents et calculés, forment sans contredit la partie la plus utile de la gymnastique et celle qui donne le plus de force et de souplesse aux muscles.

Les suspensions doivent se commencer individuellement, puis avec 2, 3, 4 élèves.

Pour faciliter leur enseignement, nous avons divisé la leçon en *temps* et les temps en *mouvements*.

Ces suspensions se divisent en quatre classes :

1re CLASSE : Suspensions tendues et les exercices exécutés dans cette suspension.

2e CLASSE : Suspensions fléchies.

3e CLASSE : Suspensions couchées.

4e CLASSE : Suspensions avec balancements.

On appelle suspensions *tendues* celles où les membres sont tendus.

Il y en a quatre sortes :

Suspensions tendues des mains.
Suspensions tendues des poignets.
Suspensions tendues des coudes-pieds.
Suspensions tendues des talons.

On appelle suspensions *fléchies* celles où les membres sont pliés ; elles portent le nom des articulations sur lesquelles la barre se place.

Il y en a quatre sortes :

Suspensions fléchies des saignées.
Suspensions fléchies des aisselles.
Suspensions fléchies des jarrets.
Suspensions fléchies des cuisses.

On appelle suspensions *couchées* celles où le corps est suspendu par les quatre membres.

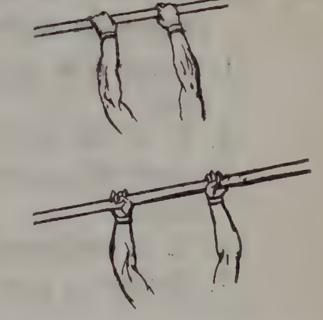
Il y en a de deux sortes :

Suspensions couchées latérales.
Suspensions couchées transversales.

On appelle suspensions *avec balancements* toutes celles où le corps subit un balancement.

1re CLASSE. — **Suspensions tendues.**

Avant de commencer la leçon, nous distinguerons comme aux barres parallèles et à l'échelle plusieurs *prises*.



La première, lorsque les mains à la barre le pouce et les doigts sont en avant.

La deuxième, lorsque les doigts et le pouce sont face au corps.

La troisième et quatrième, lorsque le corps est au-dessus de la barre ; nous ne nous occuperons point de ces deux dernières qui rentrent dans les exercices des *appuis*.

La combinaison des deux premières prises donne deux sortes de suspensions :

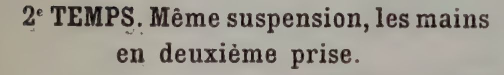
Latérales, lorsque les épaules sont parallèles à la barre.

Transversales, au contraire, lorsqu'elles sont en croix

1er TEMPS. Suspension latérale tendue des mains.



1. Sauter à la suspension tendue première prise.
2. Lâcher une main.
3. Reprendre la barre.
4. Lâcher l'autre main.
5. Reprendre la barre.
6. Tomber à la station en ayant soin de plier suivant les règles du saut en profondeur.



2e TEMPS. Même suspension, les mains en deuxième prise.

3e TEMPS. Suspension latérale tendue des poignets.

1. Sauter à la suspension tendue des mains.
2. Placer les poignets l'un après l'autre sur la barre et en première prise.
3. Se laisser suspendre sur un poignet.
4. Puis sur l'autre.
5. Reprendre la barre en deuxième prise.
6. Tomber et plier.

4e TEMPS. Suspension tendue des poignets; ceux-ci en deuxième prise, c'est-à-dire derrière la barre.

5e TEMPS. Passer de la suspension tendue à la suspension forcée.

1. Sauter à la suspension tendue première prise.

2. 3. 4. Se tirer en haut en trois mouvements de manière que le menton touche la barre.

5. 6. 7. Redescendre en trois mouvements.

8. Tomber et plier.

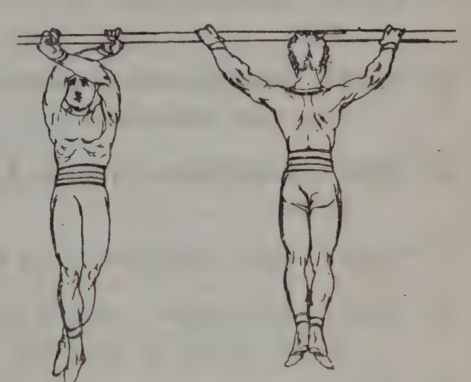
6e TEMPS. Répéter le temps précédent, les mains en deuxième prise.

7e TEMPS. Passer de la suspension tendue à la suspension forcée, en deux mouvements.

8e TEMPS. Répéter le temps précédent, les mains en deuxième prise, puis à des prises différentes.

9e TEMPS. Passer de la suspension tendue à celle forcée, en un mouvement.

10e TEMPS. Même temps, les mains en deuxième prise, puis à des prises différentes.



11e TEMPS. Suspension forcée à la durée.

12e TEMPS. Suspension forcée, les bras croisés.

13e TEMPS. Même suspension forcée, mais les mains en deuxième prise, puis en prises différentes.

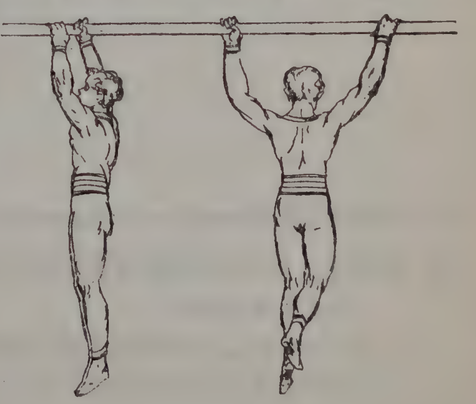
14e TEMPS. Suspension forcée, les mains écartées.

15e TEMPS. Même suspension, les mains en deuxième prise, puis en prises différentes.

16e TEMPS. Changements de prises.

1. Sauter à la suspension tendue première prise.
2. 3. Passer de la première à la deuxième, une main l'une après l'autre.
4. 5. Revenir à la suspension première prise.
6. Tomber et plier.

17e TEMPS. Passer de la suspension tendue latérale à la suspension transversale et changements de prises.



1. Sauter à la suspension tendue première prise.
2. Mettre une main à la deuxième prise et laisser tourner le corps, les épaules en croix avec la barre.
3. 4. Changer de prise, une main l'une après l'autre.

5. 6. Rechanger de prise.

7. Remettre une main en première prise en revenant à la suspension latérale.

8. Tomber et plier.

18e TEMPS. Changements de prises à la suspension forcée latérale.

19e TEMPS. Changements de prises à la suspension forcée transversale.

20e TEMPS. Changements de prises à la suspension forcée et les mains en prises différentes.

21e TEMPS. Progression latérale à gauche ou à droite en première prise.

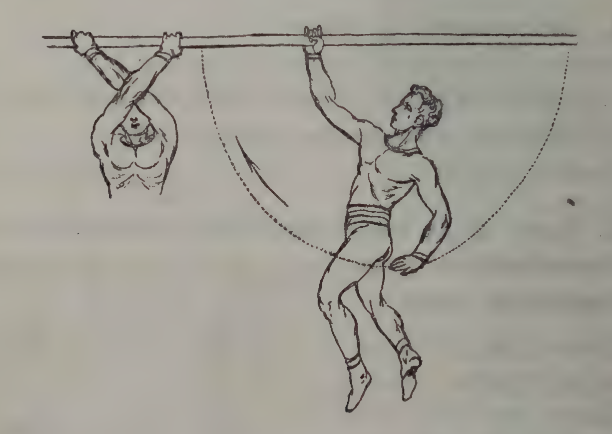
22e TEMPS. Même progression en deuxième prise.

23e TEMPS. Progression latérale à gauche ou à droite, les bras croisés et les mains en première prise.

24e TEMPS. Même progression, les mains en deuxième prise.

25e TEMPS. Progression latérale, une main en première prise, l'autre en deuxième.

26e TEMPS. Même progression, les bras croisés.



27e TEMPS. Progression transversale en avant et en arrière.

28e TEMPS. Progression par un à droite (ou un à gauche) à droite (ou à gauche).

1. Sauter à la suspension tendue première prise.

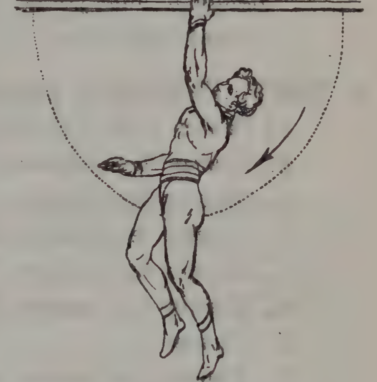
2. Lâcher la barre de la main gauche en faisant un à droite et

placer cette main en deuxième prise, de l'autre côté de la droite.

3. Lâcher la main droite en faisant un à gauche et la placer de l'autre côté de la main gauche première prise, etc.

29e TEMPS. Rotation à droite à la suspension tendue ou forcée.

1. Sauter à la suspension tendue première prise et près du montant gauche.
2. Lâcher la barre de la main gauche et la placer à droite de la main droite.
3. Changer la main droite de prise et sur place.
4. Changer la main gauche de prise et sur place.
5. Lâcher la barre de la main droite et porter cette main à gauche de la main gauche.



30e TEMPS. Rotation à gauche.

1. Sauter à la suspension près du montant droit.
2. Lâcher la main droite et la porter à gauche de la main gauche.
3. Changer la main gauche de prise.
4. Changer aussi la main droite.
5. Lâcher la main gauche et la porter à droite de la main droite.

31e TEMPS. Rotation à droite, les bras croisés et partant du montant gauche.

32e TEMPS. Rotation à gauche, les bras croisés et partant du montant droit.

33e TEMPS. Progression à droite ou à gauche en changeant chaque fois les mains de prises.

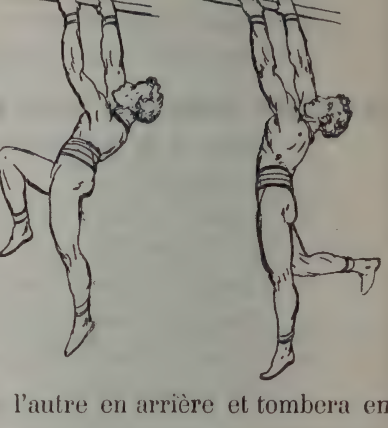
34e TEMPS. Progression, les bras croisés à droite ou à gauche, en changeant chaque fois de prises.

Exercices à la suspension tendue.

1er TEMPS. Flexions et extensions des genoux.

1. Sauter à la suspension tendue première prise.

2. Élever le genou droit vers la poitrine en conservant la pointe du pied baissée et le pied appuyé contre l'autre jambe.
3. Abaisser la jambe droite.
4. Élever le genou gauche.
5. Abaisser la jambe gauche.
6. Tomber à la station en faisant volte-face et plier.



2e TEMPS. Flexions et extensions des genoux, les jambes en arrière.

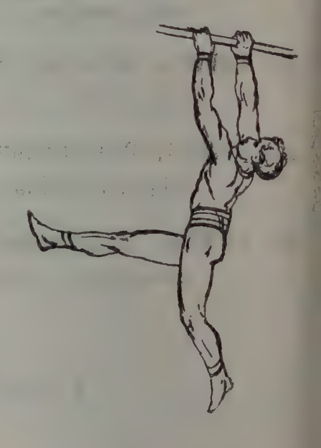
L'élève élèvera comme précédemment une jambe l'une après l'autre en arrière et tombera en faisant volte-face.

3e TEMPS. Flexions et extensions des cuisses.

1. Sauter à la suspension.
2. Écarter les jambes à droite et à gauche.
3. Fermer les jambes.
4. Écarter les jambes, la droite en avant, la gauche en arrière.
5. Fermer les jambes.
6. Écarter les jambes, la gauche en avant, la droite en arrière.
7. Fermer.
8. Tomber, volte-face et plier.

4e TEMPS. Flexions et extensions des cuisses.

1. Sauter à la suspension.
2. Lever la jambe droite horizontalement en avant, la pointe du pied basse.
3. Baisser la jambe.
4. Lever la jambe gauche.
5. La baisser.
6. Tomber et plier.



5e TEMPS. Flexions et extensions *alternatives* des genoux et des cuisses.

1. Sauter à la suspension tendue première prise.
2. Élever les deux jambes en arrière.
3. Les baisser.
4. Élever les deux genoux en avant.

5. Les baisser.
6. Élever les deux jambes horizontalement en avant.
7. Les écarter.
8. Les fermer.
9. Baisser les jambes.
10. Tomber, volte-face et plier.

6e **TEMPS. Flexions et extensions** *alternatives* **des jambes.**

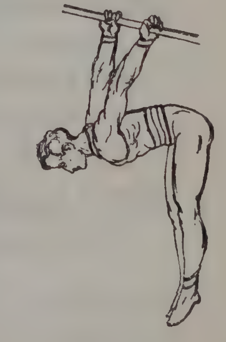
1. Sauter à la suspension.
2. Élever le genou droit.
3. Lancer la jambe en avant.
4. Replier le genou.
5. Baisser la jambe.
6. Élever le genou gauche.
7. Lancer la jambe en avant.
8. Replier le genou.
9. Baisser la jambe.
10. Tomber et plier.

7e **TEMPS. Flexions et extensions** *simultanées* **des genoux et des cuisses.**

1. Sauter à la suspension.
2. Élever les deux genoux.
3. Lancer les jambes en avant.
4. Plier les genoux.
5. Baisser les jambes.
6. Tomber et plier.

8e **TEMPS. Flexions et extensions des reins et des épaules.**

1. Sauter à la suspension.
2. Élever les jambes et les passer entre les bras.
3. Laisser descendre le corps en arrière.
4. Tomber et plier.



9e **TEMPS. Flexions et extensions des reins et des épaules.**

1. Sauter à la suspension.
2. Élever les jambes et les passer entre les bras.
3. Laisser descendre le corps en arrière.
4. Remonter le corps, repasser les jambes.
5. Tomber, volte-face et plier.

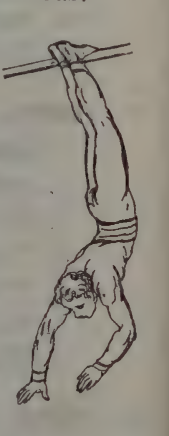
10e TEMPS. Flexions des épaules.

1. Sauter à la suspension.
2. Élever les jambes et les passer entre les bras.
3. Laisser descendre le corps.
4. Lâcher une main et laisser tourner le corps sur l'autre bras.
5. Ratrapper la barre.
6. Tomber et plier.

Suspensions tendues des talons et des coudes-pieds.

1er TEMPS. Suspension latérale des talons.

1. Sauter à la suspension première ou deuxième prise.
2. Élever les jambes jointes, les passer entre les bras.
3. Poser les talons sur la barre.
4. Se laisser suspendre.
5. Reprendre la barre.
6. Déployer en arrière et tomber.



2e TEMPS. Suspension transversale des talons.

L'élève sautera à la suspension transversale et placera les talons l'un après l'autre sur la barre, le droit à droite, le gauche à gauche.

3e TEMPS. Suspension latérale des coudes-pieds.

Comme le premier temps, si ce n'est que l'élève placera le bout des pieds sur la barre.

4e TEMPS. Suspensions combinées latérales des talons et des coudes-pieds.

1. Sauter à la suspension latérale.
2. Placer le coude-pied droit sur la barre.
3. Placer le talon gauche derrière et sur la barre.

5e TEMPS. Suspensions combinées latérales du coude-pied gauche et du talon droit.

Observation. — Dans les cinq temps précédents, le professeur aura soin de tenir solidement les élèves et d'obtenir d'eux alors qu'ils se suspendent complétement, le corps perpendiculaire et les jambes tendues sans raideur.

2e CLASSE. — **Suspensions fléchies.**

1er TEMPS. Suspension fléchie latérale des coudes.

1. Sauter à la suspension tendue première prise.
2. Placer les saignées l'une apres l'autre, les mains en avant de la barre.
3. Se laisser suspendre.
4. Reprendre la barre.
5. Tomber, volte-face et plier.

2e TEMPS. Suspension fléchie latérale des coudes.

Comme le précédent, si ce n'est que l'élève se laisse suspendre sur un seul coude, l'un après l'autre.

3e TEMPS. Suspension fléchie latérale des coudes.

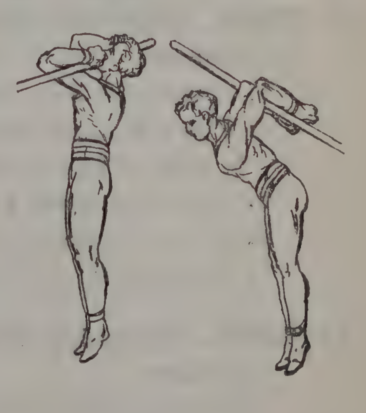
Comme le premier temps, seulement ici l'élève placera les deux saignées sur la barre, les mains en arrière, c'est-à-dire du côté du corps.

4e TEMPS. Suspension fléchie latérale des coudes.

Comme dans le deuxième temps, l'élève se laisse suspendre sur un seul coude à la fois et les mains en arrière, comme dans le troisième.

5e TEMPS. Suspension fléchie latérale des coudes.

1. Sauter à la suspension.
2. Placer la saignée droite sur la barre, la main en avant.
3. Lâcher la barre de la main gauche et tourner le corps à gauche de manière à avoir le dos contre la barre.
4. Placer la saignée gauche sur la barre.
5. Dégager la saignée droite, laisser tourner le corps à gauche, prendre la barre de la main droite.
6. Dégager l'autre saignée et tomber.



6e TEMPS. Même suspension en commençant par la saignée gauche et tournant le corps à droite.

7e TEMPS. Suspension fléchie transversale des coudes.

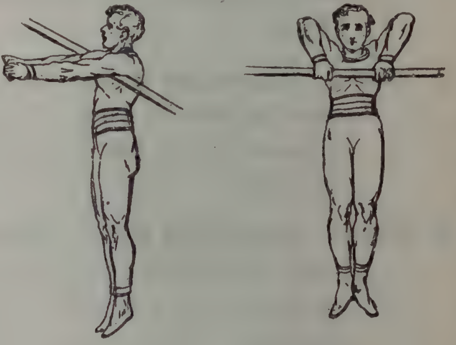
1. Sauter à la suspension tendue transversale.
2. Placer les coudes l'un après l'autre sur la barre et se laisser suspendre.
3. Reprendre la barre et tomber.

8e TEMPS. Suspension fléchie transversale des coudes.

Comme précédemment, si ce n'est que l'élève se laissera suspendre sur un seul coude à la fois.

9e TEMPS. Suspension fléchie latérale des épaules.

1. Sauter à la suspension latérale.
2. Placer les aisselles l'une après l'autre sur la barre, les bras tendus horizontalement en avant.
3. Se laisser suspendre.
4. Reprendre la barre.
5. Tomber, volte-face et plier.



10e TEMPS. Suspension fléchie latérale des épaules.

Comme le précédent, si ce n'est que l'élève se laisse suspendre sur une seule aisselle à la fois.

11e TEMPS. Suspension fléchie combinée latérale des coudes et des épaules.

1. Sauter à la suspension.
2. Placer la barre sous l'aisselle droite en la tenant toujours avec la main et le coude levé.
3. Placer de même l'autre aisselle.
4. Se laisser suspendre.
5. Redescendre à la suspension tendue et tomber.

12e TEMPS. Suspension fléchie combinée latérale des coudes et des épaules.

Comme le précédent, seulement ici l'élève se suspend sur une seule aisselle à la fois.

13e TEMPS. Suspension fléchie combinée latérale des poignets, les coudes levés et le corps derrière la barre.

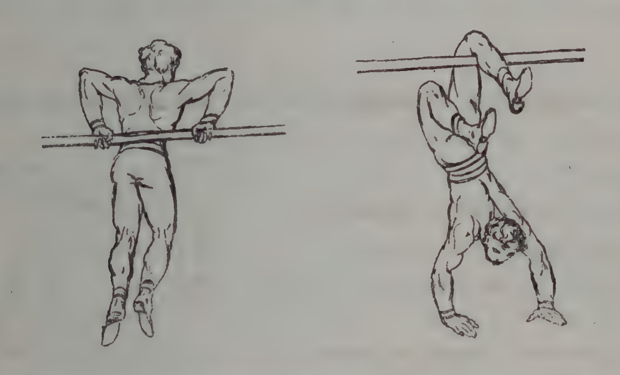
1. Sauter à la suspension, lever le coude droit.
2. Demi-tour à gauche en se tenant ainsi sur un coude.
3. Placer l'autre main en arrière sur la barre, lever le coude et rester dans cette position.

14e TEMPS. Progression à la suspension fléchie transversale des coudes.

15e TEMPS. Progression à la suspension fléchie latérale des coudes, les mains placées en avant.

16e TEMPS. Progression à la suspension fléchie latérale des coudes, les mains placées en arrière.

17e TEMPS. Progression à la suspension fléchie latérale des aisselles.



18e TEMPS. Suspension fléchie latérale des genoux.

1. Sauter à la suspension tendue première ou deuxième prise.
2. Passer les jambes entre les bras et placer les jarrets sur la barre.
3. Se laisser suspendre.
4. Reprendre la barre et tomber en arrière.

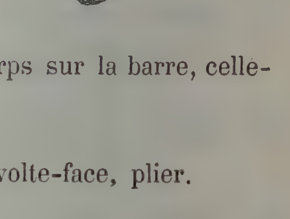
19e TEMPS. Suspension fléchie latérale des genoux.

Même que le précédent, si ce n'est que l'élève se suspend sur un jarret, puis sur l'autre séparément.

20e TEMPS. Suspension fléchie transversale des genoux.

1. Sauter à la suspension transversale.

2. Placer les jarrets l'un après l'autre sur la barre.
3. Se laisser suspendre.
4. Reprendre la barre et tomber par quart de volte à droite (ou à gauche).



21e TEMPS. Suspension fléchie latérale des cuisses.

1. Sauter à la suspension.
2. Élever les jambes en avant, placer le corps sur la barre, celle-ci sous les aines.
3. Se laisser suspendre.
4. Descendre le corps en avant et tomber volte-face, plier.

3e CLASSE. — **Suspensions couchées.**

1er TEMPS. Suspension couchée latérale des mains et des pieds.

1. Sauter à la suspension tendue première prise.
2. Élever les jambes en avant.
3. Appuyer fortement le bout des pieds en dessous de la barre, les jambes bien tendues.
4. Baisser une jambe en avant.
5. La relever.
6. Baisser l'autre.
7. La relever.
8. Descendre les deux jambes, tomber et plier.

2e TEMPS. Suspension couchée latérale des mains et des pieds.

1. Sauter à la suspension, les mains l'une près de l'autre.
2. Placer les coudes-pieds sur la barre, les jambes écartées.

3e TEMPS. Suspension couchée latérale des mains et des pieds.
Même que le précédent, si ce n'est que l'élève place les coudes-pieds sur la barre et entre les mains.

4e TEMPS. Suspension couchée latérale des mains et des pieds *(sirène).*

Comme le précédent, puis l'élève passe le corps entre les bras de manière que les coudes-pieds restant à la barre le ventre soit face au sol.

5e TEMPS. Suspension couchée latérale des mains et des pieds.

Le même que le précédent, seulement ici l'élève une fois suspendu, le ventre en dessous, détache un des coudes-pieds, le replace ensuite sur la barre, détache l'autre et tombe en arrière.

6e TEMPS. Suspension couchée latérale des mains et des pieds.

1. Sauter à la suspension, les mains l'une près de l'autre.
2. Placer les talons sur la barre, les jambes écartées.

7e TEMPS. Suspension couchée latérale des mains et des pieds.

Même que le précédent, si ce n'est que l'élève place les talons sur la barre entre les mains.

8e TEMPS. Suspension couchée latérale des mains et des jarrets.

1. Sauter à la suspension.
2. Placer le jarret droit sur la barre et à droite des mains.
3. Dégager ce jarret.
4. Placer le jarret gauche sur la barre et à gauche des mains.
5. Dégager ce jarret, tomber.

9e TEMPS. Suspension couchée latérale des mains et des jarrets.

Comme le précédent, si ce n'est que l'élève placera les jarrets l'un après l'autre entre les mains, les jambes bien tendues.

10e TEMPS. Suspension couchée latérale des mains et des jarrets.

Même temps que le précédent, seulement ici l'élève placera un jarret en dehors des mains et l'autre en dedans.

11e TEMPS. Comme le précédent, mais l'élève placera cette fois les deux jarrets entre les mains, les dégagera, rapprochera les mains et replacera les jarrets, l'un à droite, l'autre à gauche.

12e TEMPS. Suspension couchée transversale des mains et des talons.

1. Sauter à la suspension transversale.
2. Placer le talon droit sur et à droite de la barre.
3. Placer le talon gauche sur et à gauche.

13e TEMPS. Suspension couchée transversale des mains et des cou-des-pieds.

Comme le précédent, si ce n'est que l'élève place le coude-pied droit à gauche sur la barre et le coude-pied gauche à droite.

14e TEMPS. Suspension couchée transversale des mains et des talons.

Comme le précédent, si ce n'est que l'élève place les talons l'un après l'autre sur la barre.

15e TEMPS. Suspension couchée transversale des mains et des jarrets.

L'élève place le jarret droit à droite sur la barre et le jarret gauche à gauche.

16e TEMPS. Suspension couchée transversale des mains et des jarrets.

L'élève place seulement un jarret à la fois sur la barre et détache l'autre.

17e TEMPS. Même temps que le précédent, si ce n'est que l'élève place le jarret droit à gauche et le gauche à droite.

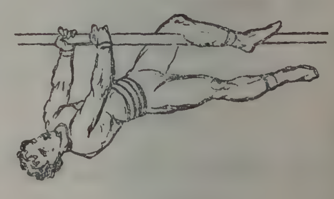
18e TEMPS. Suspension couchée transversale de la main droite seulement avec les deux talons.

Le talon droit à droite et le gauche à gauche.

19e TEMPS. Même suspension de la main gauche seulement et des deux talons.

20e TEMPS. Suspension de la main droite avec les deux talons.

Le talon droit à gauche et le gauche à droite.



21e TEMPS. Même suspension de la main gauche seulement et des deux talons.

22e TEMPS. Suspensions couchées transversales d'une main et d'un talon, de la main droite et du talon droit, par exemple.

1. La main droite première prise et le talon à droite.
2. La main droite deuxième prise et le talon à droite.
3. La main droite première prise et le talon à gauche.
4. La main droite deuxième prise et le talon à gauche.

23e TEMPS. Suspensions couchées transversales de la main gauche et du talon gauche.

Mêmes combinaisons que précédemment.

24e TEMPS. Suspensions couchées transversales de la main droite et du talon gauche.

Mêmes combinaisons.

25e TEMPS. Suspensions couchées transversales de la main gauche et du talon droit.

Mêmes combinaisons.

26e, 27e, 28e, 29e TEMPS. Suspensions couchées transversales :

De la main droite avec le jarret droit.

De la main droite avec le jarret gauche.

De la main gauche avec le jarret droit.

De la main gauche avec le jarret gauche.

Mêmes combinaisons pour chacun de ces temps que pour les précédents.

30e TEMPS. Suspension couchée transversale des poignets et des talons simultanément.

31e TEMPS. Suspensions couchées transversales des poignets et des talons.

Le poignet droit à droite et le talon gauche à gauche.

Le poignet gauche à gauche et le talon droit à droite.

Le poignet droit à droite et le talon droit à droite.

Le poignet gauche à gauche et le talon gauche à gauche.

32e TEMPS. Suspension couchée transversale des saignées avec les talons simultanément.

33e TEMPS. Suspensions couchées transversales des saignées avec les talons.

De la saignée droite à droite et du talon gauche à gauche.

De la saignée gauche à gauche et du talon droit à droite.

De la saignée droite à droite et du talon droit à droite.
De la saignée gauche à gauche et du talon gauche à gauche.

34e TEMPS. Suspensions couchées transversales des saignées avec les talons.

De la saignée droite à gauche et du talon gauche à droite.
De la saignée gauche à droite et du talon droit à gauche.
De la saignée droite à gauche et du talon droit à gauche.
De la saignée gauche à droite et du talon gauche à droite.

35e TEMPS. Suspension couchée transversale des saignées et des jarrets simultanément.

36e TEMPS. Suspensions couchées transversales des saignées et des jarrets.

De la saignée droite à droite et du jarret gauche à gauche.
De la saignée gauche à gauche et du jarret droit à droite.
De la saignée droite à droite et du jarret droit à droite.
De la saignée gauche à gauche et du jarret gauche à gauche.

37e TEMPS. Même suspension :

De la saignée droite à gauche et du jarret gauche à droite.
De la saignée gauche à droite et du jarret droit à gauche.
De la saignée droite à gauche et du jarret droit à gauche.
De la saignée gauche à droite et du jarret gauche à droite.

Observation. — Le professeur doit faire exécuter tous les temps précédents par les élèves groupés, un, deux ou trois à chaque barre.

4e CLASSE. — **Suspensions avec balancements.**

Pour arriver à bien exécuter les balancements, il faut, les bras étant tendus sans raideur, élever les jambes jointes et allongées, les lancer avec force en avant, creuser les reins et rapprocher le ventre de la barre.

1er TEMPS. **Balancements à la suspension tendue des mains.**

1. Sauter à la suspension première prise.
2. Balancer en avant.
3. Balancer en arrière.
4. En avant.
5. En arrière, tomber et plier.

2e TEMPS. **Répéter le précédent, mais les mains en deuxième prise.**

3e TEMPS. **Répéter le premier temps, une main en première prise, l'autre en deuxième.**

4e TEMPS. **Répéter le premier temps, les mains en première prise, mais les bras croisés.**

5e TEMPS. **Répéter le temps précédent, les bras croisés, mais les mains en deuxième prise.**

6e TEMPS. **Répéter le premier temps, les deux mains en première prise, mais les bras écartés.**

7e TEMPS. **Répéter le temps précédent, mais les mains en deuxième prise.**

8e TEMPS. **Balancements à la suspension fléchie des coudes.**

1. Sauter à la suspension.
2. Placer les saignées l'une après l'autre sur la barre, les mains en avant.
3. Balancer trois fois et tomber.

9e TEMPS. **Répéter le temps précédent, mais les saignées sur la barre, les mains en arrière.**

10e TEMPS. **Répéter le temps précédent, mais les saignées sur la barre, le corps en avant.**

11e TEMPS. **Balancements à la suspension fléchie des épaules.**

1. Sauter à l'appui.
2. Placer les aisselles l'une après l'autre sur la barre.
3. Balancer trois fois et tomber.

12e TEMPS. Balancements à la suspension couchée latérale des jarrets et des mains.

Par le jarret droit à gauche des mains.
Par le même à droite des mains.
Par le même au milieu.
Par le jarret gauche à droite des mains.
Par le même à gauche.
Par le même au milieu.

13e TEMPS. Balancements à la suspension couchée transversale des coudes et des genoux.

Répéter le 36e temps de la troisième classe.

14e TEMPS. Balancements à la suspension couchée transversale des coudes et des genoux.

Répéter le 37e temps de la troisième classe.

15e TEMPS. Balancements à la suspension fléchie des jarrets, les mains ne tenant pas la barre.

Pour ce temps, le professeur tiendra lui-même l'élève et le fera balancer et décrocher les jambes de manière à tomber debout.

Observation. — Les autres temps des balancements étant trop difficiles, nous nous abstiendrons de les donner ici.

CHAPITRE XIII

10e LEÇON

APPUIS ET SIÉGES (BARRES PARALLÈLES)

Nous savons déjà ce qu'on appelle *appui,* il nous reste à dire quelques mots sur les *siéges,* qui sont une variété des appuis.

On appelle *siége* l'état où le corps se trouve lorsqu'il est assis ou à cheval sur les barres.

Il y en a de deux sortes :

1° Siége *latéral.*
2° Siége *transversal.*

Ces deux siéges ont la même signification que ceux du cheval.

Les siéges *latéraux* sont au nombre de quatre :

1° Siége *latéral en dehors droit,* c'est-à-dire le corps assis sur la barre droite et les jambes en dehors des barres.
2° Siége *latéral en dedans droit.*
3° Siége *latéral en dehors gauche.*
4° Siége *latéral en dedans gauche.*

On appelle *barre droite, barre gauche,* la première celle sur laquelle est placée la main droite, la deuxième celle sur laquelle est la main gauche, et cela de quelle manière que ce soit qu'on entre dans les barres.

Les siéges *transversaux* sont au nombre de trois :

1° Siége *transversal complet,* c'est-à-dire à cheval sur les deux barres à la fois.

2° Siége *transversal droit,* c'est-à-dire à cheval sur la barre droite.

3° Siége *transversal gauche,* à cheval sur la gauche.



Cette dixième leçon que nous allons étudier se divise en quatre classes :

1re CLASSE : Passer des suspensions aux appuis.

2e CLASSE : Travail aux appuis.

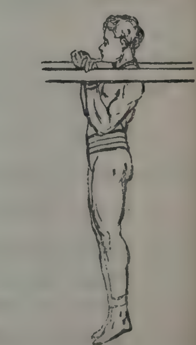
3e CLASSE : Balancements aux appuis.

4e CLASSE : Passer des appuis et de la station aux siéges et vice versâ.

1re CLASSE. — **Passer des suspensions aux appuis ou rétablissements.**

1er TEMPS. Se rétablir à l'appui fléchi sur les saignées.

1. Sauter à la suspension tendue deuxième prise.
2. Tirer sur les bras.
3. Placer les saignées l'une après l'autre sur les barres.
4. Se laisser suspendre.
5. Reprendre les barres, tomber, plier.



2e TEMPS. Se rétablir à l'appui fléchi sur les bras.

Mêmes mouvements que précédemment, si ce n'est que l'élève engagera les aisselles sur les barres et étendra les bras horizontalement à droite et à gauche.

3e **TEMPS. Se rétablir à l'appui fléchi sur les coudes.**

Mêmes mouvements que précédemment, seulement ici l'élève fera effort sur les bras et placera les coudes l'un après l'autre sur les barres, l'avant-bras et la main sur la barre.

4e **TEMPS. Se rétablir à l'appui fléchi sur les poignets.**

Mêmes mouvements que précédemment, si ce n'est que l'élève, une fois sur les coudes, les lèvera l'un après l'autre et restera à l'appui fléchi, les coudes levés.

5e **TEMPS. Se rétablir à l'appui tendu des bras.**

Mêmes mouvements que précédemment, seulement ici, lorsque l'élève est à l'appui fléchi des poignets, il fait effort des reins et des bras et fait monter le corps à l'appui tendu.

6e **TEMPS. Répéter le premier temps par balancements.**

7e **TEMPS. Répéter le deuxième temps par balancements.**

8e **TEMPS. Répéter le troisième temps par balancements.**

9e **TEMPS. Répéter le quatrième temps par balancements.**

10e **TEMPS. Répéter le cinquième temps par balancements.**

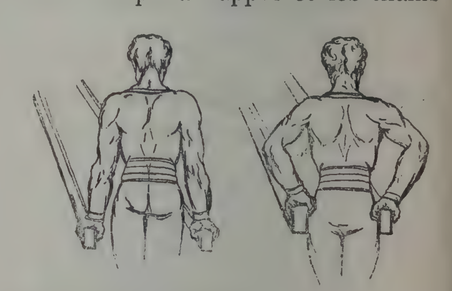
2e CLASSE. — Travail aux appuis.

Pour exécuter les exercices de cette classe et des suivantes, le professeur baissera les parallèles à une hauteur telle que tous les élèves puissent en frappant du pied s'élever à l'appui tendu.

Nous rappellerons ici que les exercices aux barres parallèles comprennent quatre sortes de prises :

La première et la deuxième ont été données à la troisième leçon (suspensions aux barres).

Quant à la troisième, c'est celle où le corps à l'appui et les mains saisissant les barres, les doigts et le pouce sont en dedans.



La quatrième, au contraire, est celle où les doigts et le pouce sont en dehors.

Les quinze temps suivants s'exécutent toujours avec au moins quatre élèves.

1er TEMPS. Monter à l'appui tendu.

1. Se placer entre les barres, une main sur chaque et en troisième prise, c'est-à-dire les pouces en dedans.
2. Frapper des pieds et sauter à l'appui tendu.
3. Tomber à terre et plier.

Sortir des barres en se portant en avant.

2e TEMPS. Monter à l'appui tendu.

1. Se placer entre les barres, les mains en quatrième prise, c'est-à-dire les pouces en dehors.
2. Sauter à l'appui tendu.
3. Tomber et plier.

Sortir des barres en se portant en avant.

3e TEMPS. Monter à l'appui tendu, une main en troisième prise, l'autre en quatrième.

4e TEMPS. Monter à l'appui tendu troisième prise et passer à l'appui tendu quatrième prise en changeant les mains l'une après l'autre.

5e TEMPS. Monter à l'appui tendu quatrième prise et passer à l'appui tendu troisième prise en changeant les mains l'une après l'autre.

6e TEMPS. Monter à l'appui tendu, une main en troisième prise, l'autre en quatrième prise, et changer de prises, une main l'une après l'autre.

7e TEMPS. Monter à l'appui tendu troisième prise et descendre à l'appui fléchi des coudes, l'un après l'autre, et remonter à l'appui tendu.

8e TEMPS. Monter à l'appui tendu quatrième prise, descendre à l'appui fléchi des bras, l'un après l'autre, et remonter à l'appui tendu.

9e TEMPS. Monter à l'appui tendu, une main en troisième prise, l'autre en quatrième, descendre à l'appui fléchi du coude pour la première et à l'appui fléchi du bras pour la seconde, et remonter à l'appui tendu.

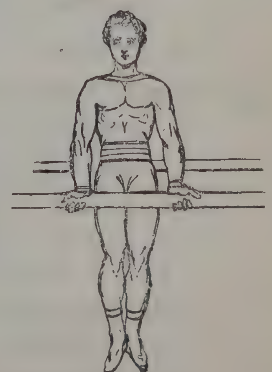
10e TEMPS. Monter à l'appui tendu troisième prise, porter le poids du corps sur le bras droit et étendre l'autre horizontalement ; même mouvement pour le bras gauche.

11e TEMPS. Monter à l'appui tendu troisième prise, descendre les deux bras simultanément à l'appui fléchi des coudes et remonter à l'appui tendu.

12e TEMPS. Monter à l'appui tendu quatrième prise, descendre les deux bras simultanément à l'appui fléchi des bras, et remonter à l'appui tendu.

13e TEMPS. Monter à l'appui tendu troisième prise, descendre simultanément à l'appui fléchi des bras, puis à l'appui fléchi des coudes et remonter à l'appui tendu.

14e TEMPS. Monter à l'appui tendu troisième prise, tourner le corps à droite ou à gauche et porter les deux mains sur la même barre, revenir à la position primitive.

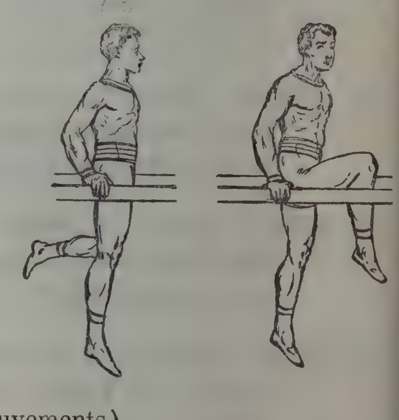


15e TEMPS. Monter à l'appui tendu troisième prise et faire face en arrière en plaçant d'abord les deux mains sur la même barre, puis la main qui n'a pas bougé sur la barre que l'autre vient de quitter.

Travail avec deux élèves seulement, un à chaque extrémité des barres et se faisant face.

16e TEMPS. Monter à l'appui tendu troisième prise, flexion et extension des genoux l'un après l'autre, la jambe en arrière.
1. Sauter à l'appui.
2. Lever la jambe gauche.
3. La baisser.
4. Lever la jambe droite.
5. La baisser.
6. Tomber et plier.

17e TEMPS. Monter à l'appui tendu troisième prise, flexions et extensions des genoux simultanément, les jambes en arrière.
1. Sauter à l'appui.
2. Lever les jambes.
3. Les baisser.
4. Tomber et plier.



18e TEMPS. Monter à l'appui tendu troisième prise, flexions et extensions des genoux et des cuisses, les jambes en avant et l'une après l'autre (6 mouvements).

19e TEMPS. Monter à l'appui tendu troisième prise, flexions et extensions des genoux et des cuisses simultanément (4 mouvements).

20e TEMPS. Monter à l'appui tendu troisième prise, flexion des cuisses à droite et à gauche simultanément en avant, et en arrière simultanément.
1. Sauter à l'appui.
2. Écarter les jambes de côté.
3. Les fermer.
4. Écarter les jambes, une en avant, l'autre en arrière.
5. Les fermer.
6. Tomber et plier.

21e **TEMPS. Monter à l'appui tendu troisième prise, flexions et extensions des cuisses, les jambes en avant et l'une après l'autre** (6 mouvements).

22e **TEMPS. Monter à l'appui tendu troisième prise, flexions et extensions des cuisses, les jambes en avant et simultanément** (4 mouvements).

23e **TEMPS. Monter à l'appui tendu troisième prise, flexion et extension du genou droit et de la cuisse droite en lançant la jambe en avant.**

1. Sauter à l'appui.
2. Lever le genou droit.
3. Lancer la jambe en avant.
4. La baisser au genou seulement.
5. La baisser complétement.
6. Tomber et plier.

24e **TEMPS. Monter à l'appui tendu troisième prise, flexion et extension du genou gauche et de la cuisse gauche en lançant la jambe en avant** (6 mouvements).

e **TEMPS. Monter à l'appui tendu troisième prise; flexions et extensions des genoux et des cuisses en lançant les jambes en avant** (6 mouvements).

Tous les temps suivants de cette classe se font avec un seul élève.

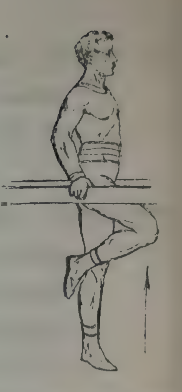
26e **TEMPS. Progression** *en avant* **sur les barres.**

1. Sauter à l'appui tendu troisième prise au bout des barres.
2. Marcher en avant en avançant une main l'une après l'autre.
3. Arrivé au bout des barres, tomber et plier.

27e **TEMPS. Même progression** *en arrière.*

28e **TEMPS. Répéter le 26e temps, les mains en quatrième prise.**

29e **TEMPS. Répéter le 27e temps, les mains en quatrième prise.**



30e **TEMPS. Progression par saccades** *en avant.*

1. Sauter à l'appui tendu troisième prise.
2. Sauter en avant sur les barres en pliant et élevant les jambes sous le corps.
3. Arrivé au bout des barres, tomber, plier.

31e **TEMPS. Même progression par saccades** *en arrière.*

32e **TEMPS. Progression** *en avant* **et en marchant à l'appui fléchi des bras.**

33e **TEMPS. Progression** *en arrière* **et en marchant à l'appui fléchi des bras.**

34e **TEMPS. Progression** *en avant,* **une main en troisième prise, l'autre en quatrième.**

35e **TEMPS. Rotation** *à gauche* (*ou à droite*) **à l'appui tendu.**

1. Sauter à l'appui tendu troisième prise.
2. Tourner le corps à gauche et placer la main droite sur la barre gauche.
3. Tourner le corps à gauche et placer la main gauche en arrière sur la barre droite.
4. Tourner le corps à gauche et ramener la main droite sur la barre droite, etc.

3e CLASSE. — **Balancements aux appuis.**

1er **TEMPS. Balancements à l'appui tendu troisième prise, au milieu des barres.**

2e **TEMPS. Mêmes balancements à l'appui tendu, une main en troisième prise, l'autre en quatrième.**

3e **TEMPS. Mêmes balancements à l'appui tendu, les mains en quatrième prise.**

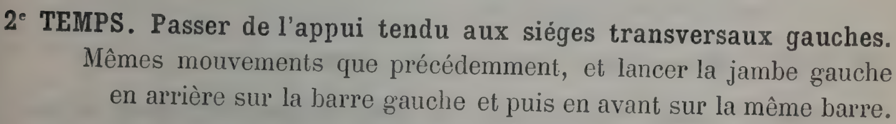
4e **TEMPS. Balancements à l'appui fléchi des coudes.**

5e **TEMPS. Balancements à l'appui fléchi des bras.**

4e CLASSE. — **Passer des appuis et de la station aux siéges.**

1er TEMPS. Passer de l'appui tendu aux siéges transversaux droits.

1. Sauter à l'appui tendu troisième prise.
2. Balancer les jambes.
3. Lancer la jambe droite en arrière de la main par-dessus la barre droite.
4. Dégager cette jambe.
5. Balancer.
6. Lancer la jambe droite en avant de la main et par-dessus la barre droite.
7. Dégager cette jambe, tomber et plier.



2e TEMPS. Passer de l'appui tendu aux siéges transversaux gauches.

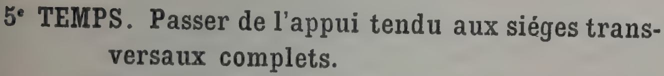
Mêmes mouvements que précédemment, et lancer la jambe gauche en arrière sur la barre gauche et puis en avant sur la même barre.

3e TEMPS. Passer de l'appui tendu aux siéges transversaux droits.

Mêmes mouvements et lancer la jambe gauche en avant sur la barre droite, puis en arrière sur la même barre.



4e TEMPS. Même temps et passer la jambe droite en avant sur la barre gauche, puis en arrière sur la même barre.



5e TEMPS. Passer de l'appui tendu aux siéges transversaux complets.

Mêmes mouvements et lancer les deux jambes en avant sur les barres, la droite sur la barre droite, la gauche sur la gauche ; puis dégager et lancer les jambes en arrière, même disposition.

6e TEMPS. Même temps et lancer les jambes en avant, la droite sur la barre gauche, la gauche sur la barre droite ; puis lancer les jambes en arrière, même disposition.

7e TEMPS. Passer de l'appui tendu aux siéges latéraux droits en dehors.

Balancer et lancer les deux jambes en avant de la main sur la barre droite et en dehors, les dégager, puis les lancer en arrière sur la même barre.



8e TEMPS. **Même temps, mais lancer les deux jambes en avant sur la barre gauche, puis en arrière sur la même barre.**

9e TEMPS. **Passer de l'appui tendu aux siéges latéraux droits, en dedans.**

Balancer et s'asseoir en avant de la main droite sur la barre droite, les jambes en dedans, balancer et s'asseoir en arrière de la même main et sur la même barre.

10e TEMPS. **Même temps, mais sur la barre gauche.**

11e TEMPS. **Passer de la station au siége transversal droit et revenir à la station.**

12e TEMPS. **Passer de la station au siége transversal gauche et revenir à la station.**

13e TEMPS. **Passer de la station au siége transversal complet.**

14e TEMPS. **Passer de la station au siége latéral droit, en dehors.**

15e TEMPS. **Passer de la station au siége latéral gauche, en dehors.**

CHAPITRE XIV

11e LEÇON

SUSPENSIONS ET APPUIS (CORDE A NOEUDS, CORDE LISSE ET PERCHE AMOROSIENNE)

Les exercices des cordes et des perches devant être restreints pour les enfants, nous nous bornerons à donner ici les manières de monter les plus simples.

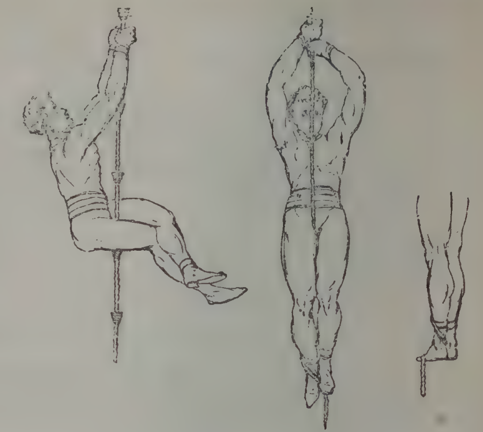
1er TEMPS. Monter à une corde à nœuds et descendre.

L'élève saisit la corde le plus haut possible, tire sur les bras, élève le corps les jambes bien tendues, les talons joints; puis il pose simultanément la pointe des pieds sur chacun des côtés du nœud qui se trouve à sa portée ; ensuite il serre la corde entre les pieds, allonge de nouveau les bras et continue à monter. Pour descendre, l'élève emploie les mêmes principes.

2e TEMPS. Monter et descendre à l'aide des mains et des cuisses.

L'élève saisit la corde comme précédemment et la place entre ses jambes écartées et allongées horizontalement ; puis il tire sur les bras et serrant les jambes au-dessus d'un nœud se trouve ainsi assis, il allonge de nouveau les bras et continue à monter. — Mêmes principes pour descendre.

3e TEMPS. Monter et descendre à une corde lisse à l'aide des pieds et des mains.



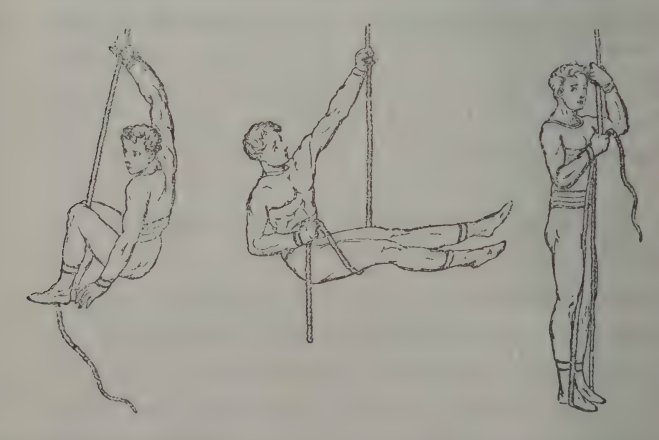
L'élève saisit la corde le plus haut possible, tire sur les bras, prend la corde entre les cuisses, la fait tourner autour de la jambe droite et la ramène par-dessus le coude-pied ; il appuie ensuite fortement le pied gauche sur la corde, élève les mains l'une après l'autre, tire de nouveau sur les bras et laisse glisser la corde contre le mollet et le pied ; il ne la serre que lorsqu'il veut élever les bras.

Pour descendre, il fera effort sur les bras et n'exercera qu'une certaine pression sur la corde, afin de régler la vitesse de sa descente.

4e TEMPS. S'asseoir sur la corde pour se reposer.

L'élève étant suspendu par les mains détache la gauche, saisit la partie inférieure de la corde sous la cuisse gauche et la rapporte à hauteur de la main droite ; puis il saisit les deux parties dans une seule main et se trouve ainsi assis.

5e TEMPS. Se reposer sur un pied ou sur les deux.

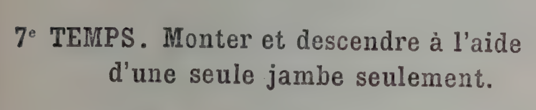


L'élève étant suspendu par les mains, place la corde entre les pieds,

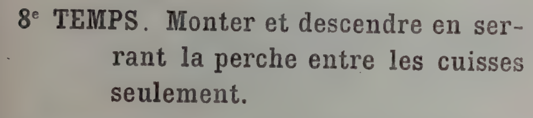
la serre, se baisse et en prend de la main gauche la partie inférieure, la ramène en haut et réunit les deux parties dans une seule main.

6e **TEMPS. Monter et descendre à la perche verticale.**

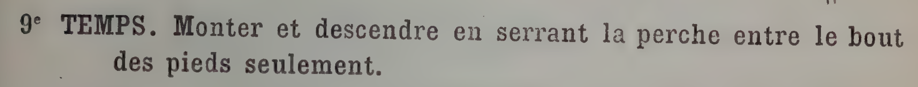
L'élève saisit la perche le plus haut possible, place devant et contre elle le genou et le coude-pied droits, puis le mollet et le talon gauches du côté opposé ; tire sur les bras, raccourcit les jambes en serrant fortement la perche et élève les mains l'une après l'autre.



7e **TEMPS. Monter et descendre à l'aide d'une seule jambe seulement.**



8e **TEMPS. Monter et descendre en serrant la perche entre les cuisses seulement.**

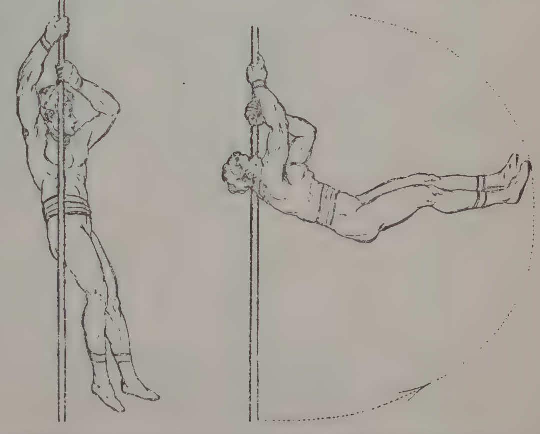


9e **TEMPS. Monter et descendre en serrant la perche entre le bout des pieds seulement.**

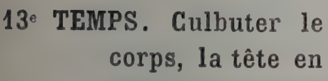
10e **TEMPS. Monter et descendre comme au sixième temps, mais en tournant soit à droite, soit à gauche après la perche.**

Nota. — Les temps suivants étant d'une plus grande difficulté, le professeur ne devra les faire faire qu'aux élèves forts.

11e **TEMPS. Monter avec les mains seulement, les jambes appuyées contre la perche.**



12e **TEMPS. Monter avec les mains seulement, les jambes d'un seul côté en appuyant la cuisse droite ou gauche contre la perche.**



13e **TEMPS. Culbuter le corps, la tête en bas, en appuyant l'une ou l'autre épaule contre la perche.**

14e TEMPS. Monter et descendre dans cette position.

15e TEMPS. Monter dans la position renversée et descendre sans tenir avec les mains ; arrivé au bas de la perche, faire la planche sur l'une ou l'autre épaule.

CHAPITRE XV

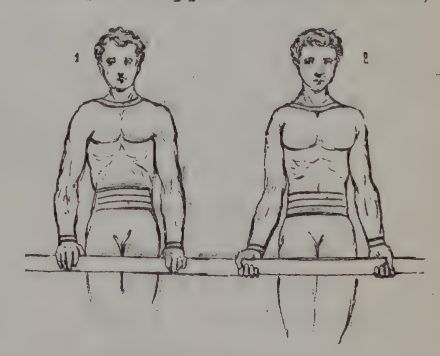
12e LEÇON

APPUIS ET SIÉGES (**BARRE FIXE**)

Nous avons dit, à la neuvième leçon (suspensions à la barre fixe), qu'il y avait pour cet engin quatre prises différentes :

La première et la deuxième, qui ont lieu lorsque le corps est suspendu, ont été expliquées au chapitre des suspensions ; reste la troisième et la quatrième.

La *troisième prise* est donc celle où, le corps à l'*appui tendu* des bras, les mains ont les pouces tournés en dedans, c'est-à-dire vers le corps.



La *quatrième* est celle au contraire qui, dans les mêmes circonstances, offre les pouces tournés en avant.

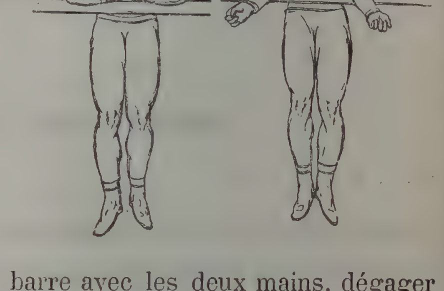
Il est utile de rappeler ici que la barre fixe doit toujours être saisie à pleine main, c'est-à-dire entre le pouce et les autres doigts.

Cette leçon se divise en trois classes :

1re CLASSE : **Passer de la suspension tendue aux appuis fléchis et des appuis fléchis à l'appui tendu.**
2e CLASSE : **Passer de l'appui tendu aux siéges.**
3e CLASSE : **Passer des suspensions couchées aux siéges.**

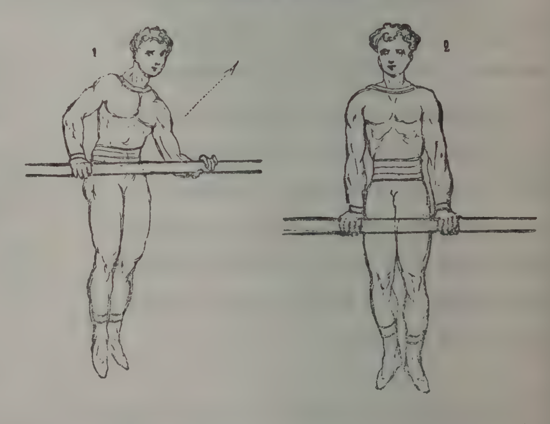
1re CLASSE. — **Passer de la suspension tendue aux appuis fléchis et des appuis fléchis à l'appui tendu ou rétablissements.**

1er TEMPS. Se rétablir à l'appui fléchi des coudes et descendre.



1. Sauter à la suspension tendue, première prise.
2. Placer les avant-bras sur et le long de la barre, les mains vis-à-vis le milieu du corps et les coudes un peu en arrière.
3. Donner un coup de reins de manière à faire monter le corps, le ventre sur la barre et ouvrir les coudes en les rapprochant vivement du corps.
4. Pour redescendre, saisir la barre avec les deux mains, dégager les coudes l'un après l'autre, se laisser descendre à la suspension tendue et tomber volte-face.

2e TEMPS. Se rétablir à l'appui fléchi des bras et descendre.



1. Sauter à la suspension tendue, première prise.
2. Élever un des coudes à l'appui fléchi, c'est-à-dire l'avant-bras perpendiculaire et la main tenant toujours la barre.
3. Éloigner l'autre main et lever l'autre coude.
4. Descendre un bras l'un après l'autre.

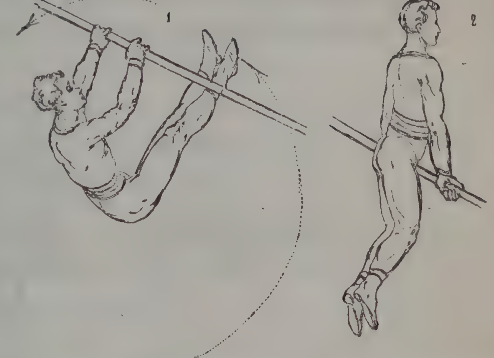
3e TEMPS. Se rétablir à l'appui tendu en passant par l'appui fléchi des coudes et descendre.

1. Sauter à la suspension tendue, première prise.

2. Tirer sur les bras et placer simultanément les deux coudes sur la barre.
3. Les ouvrir et se rétablir à l'appui tendu troisième prise des bras.
4. Descendre.

4e TEMPS. Se rétablir à l'appui tendu en passant par l'appui fléchi des bras et descendre.

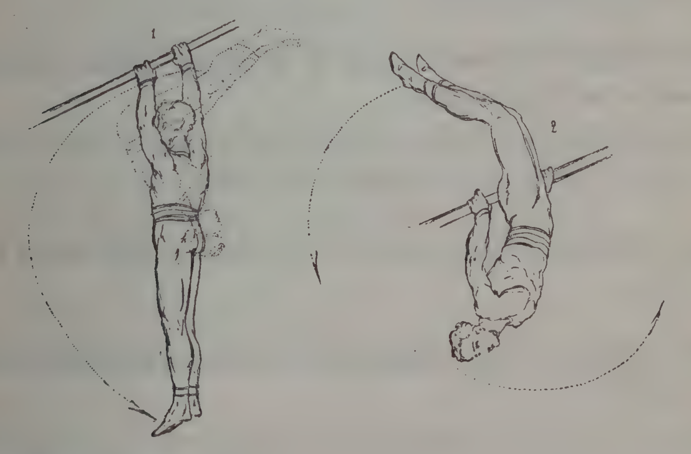
5e TEMPS. Se rétablir à l'appui tendu en mettant le ventre sur la barre et descendre.



1. Sauter à la suspension tendue, première prise.
2. Élever les jambes jointes en avant jusqu'à ce qu'elles touchent la barre et sans tirer sur les bras.
3. Tirer sur les bras et placer la barre sous le ventre.
4. Redresser le corps et se mettre à l'appui tendu, troisième prise.

6e TEMPS. Se rétablir à l'appui tendu par les reins et descendre.

1. Sauter à la suspension tendue, première prise.
2. Passer les jambes allongées et jointes entre les bras.

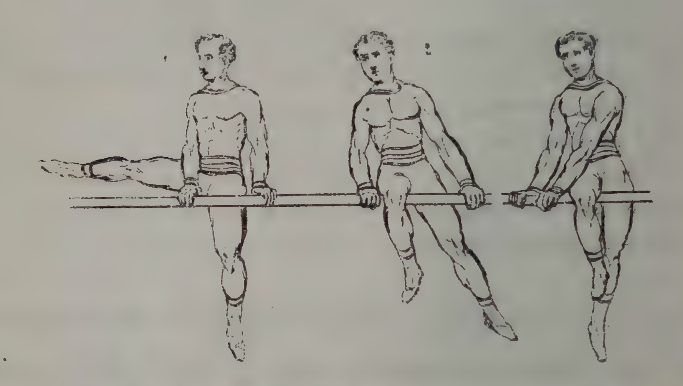


3. Déployer en arrière.
4. Remonter vivement les jambes en tirant sur les bras jusqu'à ce que les reins viennent reposer sur la barre et se rétablir à l'appui tendu, quatrième prise.

2e CLASSE. — **Passer de l'appui tendu aux siéges.**

1er TEMPS. Passer au siége latéral d'une cuisse.

1. Étant à l'appui tendu, troisième prise, passer la jambe droite en arc par-dessus la barre et à droite.
2. Revenir à l'appui tendu en repassant la jambe.



2e TEMPS. Passer au siége latéral de la cuisse gauche.

Comme précédemment.

3e TEMPS. Passer au siége latéral de la cuisse droite, cette cuisse entre les deux mains.

Comme le premier temps, si ce n'est qu'une fois au siége l'élève place la main droite à droite de la cuisse.

4e TEMPS. Passer au siége latéral de la cuisse gauche, entre les deux mains.

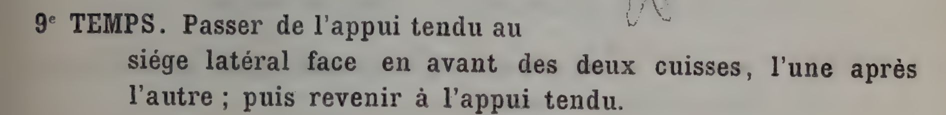
5e TEMPS. Passer au siége latéral de la cuisse droite, les deux mains à droite.

Comme le premier temps, si ce n'est qu'une fois au siége l'élève place la main droite et la main gauche à droite de la cuisse.

6e TEMPS. Passer au siége latéral de la cuisse gauche, les deux mains à gauche de cette cuisse.

7e TEMPS. Passer par un demi-tour à droite au siége latéral face en arrière.

Étant à l'appui tendu, troisième prise, tourner le corps à droite et s'asseoir sur la barre, replacer la main gauche à gauche du corps et la droite à droite.



8e TEMPS. Passer par demi-tour à gauche au siége latéral, face en arrière.

9e TEMPS. Passer de l'appui tendu au siége latéral face en avant des deux cuisses, l'une après l'autre ; puis revenir à l'appui tendu.

10e TEMPS. Passer de l'appui tendu au siége latéral des cuisses, l'une après l'autre, faire demi-tour et se trouver à l'appui tendu face en arrière.

11e TEMPS. Passer de l'appui tendu au siége de la cuisse droite entre les deux mains, faire demi-tour et se trouver face en arrière au siége de la cuisse gauche.

12e TEMPS. Passer de l'appui au siége de la cuisse gauche, faire demi-tour et se trouver au siége de la cuisse droite face en arrière.

13e TEMPS. Étant à l'appui faire demi-tour et se trouver au siége latéral face en arrière, de là passer à l'appui tendu en arrière en passant les deux jambes l'une après l'autre.

3e CLASSE. — **Passer des suspensions couchées aux siéges.**

1er TEMPS. Passer de la suspension couchée latérale d'un jarret, au siége latéral du même jarret.

1. Sauter à la suspension tendue première prise.
2. Placer le jarret droit à droite des mains.

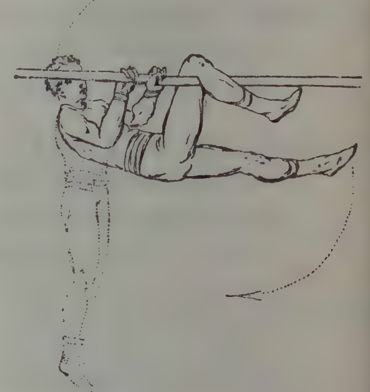
3. Balancer l'autre jambe tendue de bas en haut.
4. Monter au siége.

2e TEMPS. Passer de la suspension couchée latérale du jarret gauche au siége latéral du même jarret, à gauche des mains.

Comme précédemment.

3e TEMPS. Passer de la suspension latérale couchée du jarret droit, au siége latéral du même jarret, entre les mains.

4e TEMPS. Passer de la suspension latérale couchée du jarret gauche au siége latéral du même jarret, entre les mains.



5e TEMPS. Passer de la suspension latérale couchée du jarret droit à gauche des deux mains, au siége latéral du même jarret.

6e TEMPS. Même suspension et même siége du jarret gauche à droite des mains.

Les exercices de cette classe sont très-difficiles pour des enfants, aussi les professeurs ne les feront faire qu'aux élèves déjà avancés.

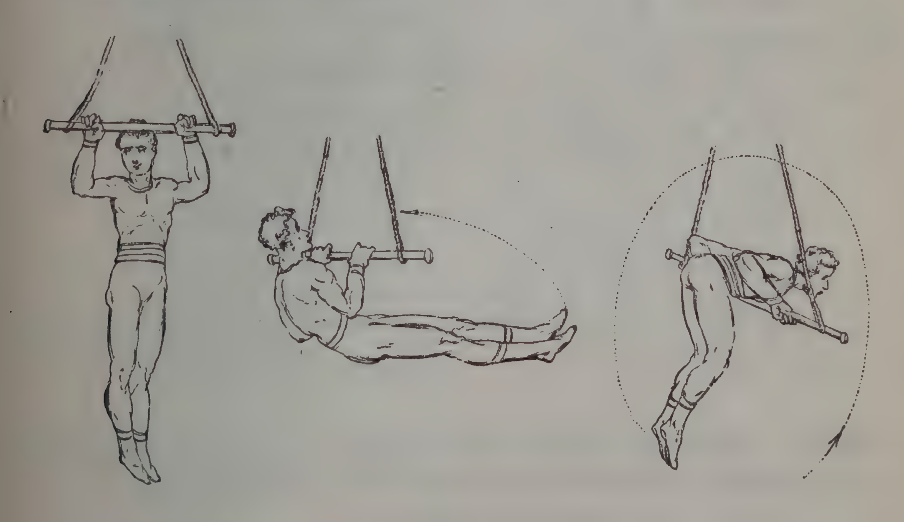
CHAPITRE XVI

13e LEÇON

SUSPENSIONS, APPUIS ET SIÉGES (**TRAPÈZE**)

Quoique le trapèze soit l'appareil le plus pauvre en exercices, nous en donnons ici une leçon, car cet engin est d'origine essentiellement française.

1er TEMPS. Suspension *forcée.*



1. Sauter à la suspension première prise en prenant le bâton aux deux tiers de sa longueur.

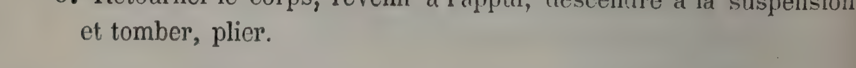
2. Tirer sur les bras de manière à amener le menton sur le bâton.
3. Descendre à la suspension, les jambes tendues en avant.
4. Tirer sur les bras.
5. Descendre.
6. Tirer sur les bras.
7. Tomber et plier suivant les principes du saut en profondeur.

2e TEMPS. Monter à *l'appui tendu* **et descendre.**

1. Sauter à la suspension première prise, se laisser suspendre, les jambes tendues en avant.
2. Élever les jambes, tirer sur les bras et mettre le ventre sur le bâton.
3. Se placer à l'appui tendu des bras.
4. Fléchir un coude, puis l'autre et descendre à la suspension.
5. Tomber et plier.

3e TEMPS. Monter à l'appui tendu et passer au *siége latéral* **face en arrière.**

1. 2. 3. Comme précédemment.
4. Une fois à l'appui, porter tout le poids du corps sur un bras, détacher l'autre et saisir la corde du même côté le plus haut possible.
5. Tourner le corps à droite (ou à gauche) et s'asseoir face en arrière.



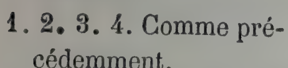
6. Retourner le corps, revenir à l'appui, descendre à la suspension et tomber, plier.

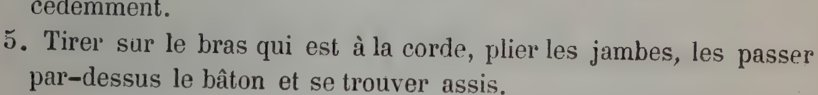
4e TEMPS. Monter à l'appui tendu, passer au *siége latéral* **face en arrière et descendre par la** *culbute* **en arrière.**

1. 2. 3. 4. 5. Comme précédemment.
6. Saisir les cordes avec les deux mains, glisser et descendre simultanément celles-ci.

7. Placer le bâton sous les jarrets.
8. Détacher les mains des cordes et saisir l'une après l'autre le bâton.
9. Déployer en arrière et tomber, plier.

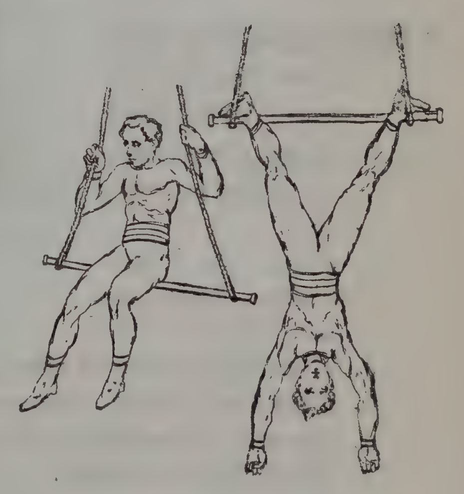
5e TEMPS. Monter à l'appui tendu, passer au siége latéral face en avant en passant les jambes par-dessus le bâton et descendre comme précédemment.


1. 2. 3. 4. Comme précédemment.


5. Tirer sur le bras qui est à la corde, plier les jambes, les passer par-dessus le bâton et se trouver assis.
6. 7. 8. 9. Comme précédemment.

6e TEMPS. Suspension *tendue* des jambes.

1. Sauter à la suspension tendue première prise, les deux mains au milieu du bâton.
2. Élever les jambes en avant jusqu'au bâton, les écarter et accrocher les pieds aux cordes.
3. Se laisser suspendre.
4. Tirer sur les jambes, reprendre le bâton avec les deux mains.
5. Déployer en arrière et tomber, plier.



7e TEMPS. Suspension *tendue* en arrière, monter à l'appui tendu et descendre.

1. Sauter à la suspension tendue, les mains aux deux tiers.
2. Passer les jambes entre les bras, déployer en arrière.

3. Lâcher une main et laisser tourner le corps sur l'autre bras, les jambes bien tendues.
4. Reprendre le bâton.
5. Monter à l'appui tendu.
6. Descendre, tomber et plier.

8e TEMPS. Travail *aux siéges.*

1. 2. 3. 4. Comme dans le cinquième temps.

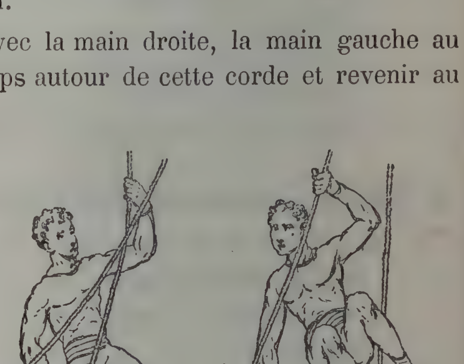
5. Saisir la corde droite aussi haut que possible avec la main gauche.

6. Placer la main droite au bâton et contre la corde droite.

7. Détacher le corps et le faire tourner autour de cette corde et revenir au même siége latéral.

8. Saisir la corde gauche avec la main droite, la main gauche au bâton, faire tourner le corps autour de cette corde et revenir au même siége latéral.

9. Descendre par la culbute en arrière.



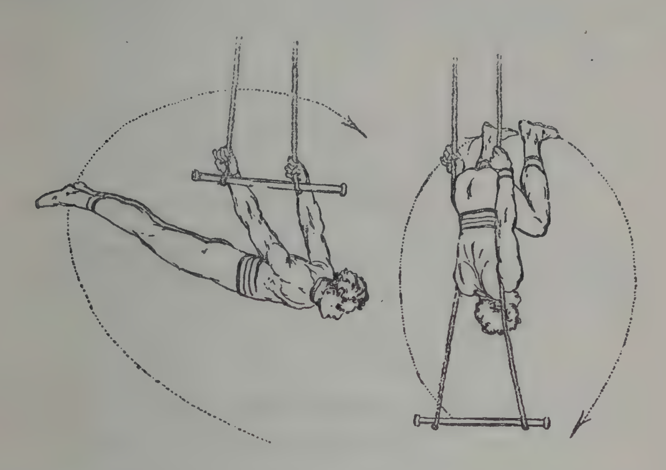
9e TEMPS. Monter au siége latéral par les reins et culbuter en avant.

1. Sauter à la suspension tendue première prise.
2. Passer les jambes croisées entre les bras.
3. Tirer sur les bras et placer les reins sur le bâton.
4. Saisir une corde et s'asseoir.
5. Placer les deux mains au bâton en quatrième prise, glisser celui-ci sous les jarrets.
6. Culbuter en avant, puis déployer en arrière et tomber.

10e TEMPS. Monter à l'*appui tendu* **des jambes, culbuter en arrière et descendre.**

1. 2. 3. 4. Comme dans le cinquième temps.

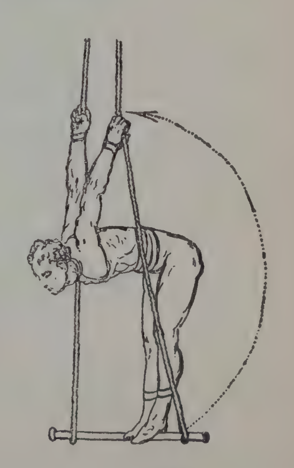
5. Saisir les cordes le plus haut possible, tirer sur les bras et placer simultanément les pieds au milieu et sur le bâton.
6. Se mettre debout.
7. Saisir les cordes à hauteur des épaules, enlever les jambes en avant et culbuter le corps en arrière.



8. Reposer les pieds sur le bâton et dégager les mains.
9. Descendre au siége, culbute en arrière, tomber et plier.

11ᵉ **TEMPS.** Monter à *l'appui tendu* **des jambes, culbuter en avant et descendre.**

1. 2. 3. 4. 5. 6. Comme précédemment.
7. Saisir les cordes à hauteur des hanches, porter le corps en avant, lancer les jambes en arrière et culbuter.
8. Reposer les pieds sur le bâton et dégager les mains.
9. Descendre au siége, culbute en avant, tomber et plier.



12ᵉ **TEMPS. Combiner les troisième, cinquième, septième, huitième, neuvième, dixième, et onzième temps.**

Observation.

Pendant tout le travail du trapèze, l'élève doit

éviter de le faire vaciller; il y arrive facilement en travaillant lentement.

De plus, le professeur placera quelque chose de léger entre les pieds de l'élève, ce qui le forcera à maintenir les jambes jointes et évitera le mouvement de rotation que les jambes écartées donnent inévitablement au haut du corps.

CHAPITRE XVII

JEUX AVEC ENGINS

1. — PELOTE AU MUR

Les joueurs tirent au sort afin de savoir celui qui le premier appellera ; cela fait, ils se placent tous devant et à quelque distance d'un mur. Le joueur qui est désigné par le sort lance alors la *pelote* le plus haut possible contre le mur et crie fortement le nom d'un des joueurs ; puis se sauve à toutes jambes ainsi que les autres, à l'exception du joueur appelé qui court après la pelote.

Une fois qu'il l'a saisie, il crie : *Fixe !* Les fuyards doivent s'arrêter sur le champ et il a le droit de lancer la pelote à l'un d'entre eux. S'il l'atteint, ce dernier relève à son tour la pelote, crie : *Fixe !* et la lance comme son prédécesseur.

Si le premier joueur vient à manquer, le jeu recommence et c'est à son tour d'appeler un de ses camarades en lançant la pelote au mur.

Il peut arriver que les joueurs soient tellement éloignés, qu'il est impossible à celui qui a la pelote d'atteindre un de ses camarades, alors il lui est permis de la jeter à un autre qui doit le remplacer immédiatement.

2. — PELOTE A CHEVAL

Les joueurs se partagent en deux partis égaux et le sort décide quel parti sera cavalier, quel autre sera cheval.

Le camp est formé d'un grand cercle tracé sur la terre, dans l'intérieur

duquel les deux partis se placent aussi en cercle, chaque cheval portant un cavalier. Le joueur cavalier qui doit commencer le jeu jette alors la pelote au cavalier de droite ou de gauche, celui-ci la rattrappe et la rejette au suivant, et ainsi de suite tant que la balle est adroitement reçue. Mais si l'un des cavaliers laisse tomber la pelote, tous les autres descendent promptement de leur monture et se sauvent hors du camp ; tandis que l'un des chevaux s'empare de la balle et tâche sans sortir du camp d'atteindre un des fugitifs. S'il réussit, les chevaux deviennent cavaliers, sinon chaque parti garde son rôle.

3. — LE COUCOU

Les joueurs se divisent en deux groupes égaux et chacun se pourvoit d'un bâton d'un mètre de longueur. Puis ils se placent sur deux lignes parallèles. La distance entre les deux lignes doit être de deux mètres, et celle entre chaque joueur de deux à trois pas. Les joueurs se font face et devant chacun d'eux il y a un trou dans la terre. Le sort désigne ensuite celui d'entre eux qui doit être *coucou ;* puis tous les autres prennent possession d'un trou en mettant l'extrémité de leur bâton dedans. Cela fait, le coucou, qui est aussi armé d'un bâton, jette la pelote à terre et la dirige avec ce bâton de manière à la faire entrer dans le trou d'un des joueurs. Celui-ci doit l'en chasser aussitôt ; mais en donnant le coup, il faut qu'il veille à ce que le coucou ne puisse mettre son bâton dans le trou ; car s'il en était ainsi, il deviendrait coucou à son tour.

Les joueurs ne doivent pas toujours attendre pour frapper la pelote, qu'elle soit dans leur trou ; au contraire, ils doivent faire courir le patient en la chassant le plus loin possible chaque fois qu'ils peuvent l'atteindre.

4. — LA PÉLOTE AUX POTS

Les joueurs au nombre de 10 ou 12 font des trous sur le sol, de la grosseur de la pelote. Le nombre de ces trous doit être le même que celui des joueurs et chacun d'entre eux en choisit un et y fait une marque, afin de le reconnaître le plus rapidement possible.

Puis tous les joueurs à l'exception d'un seul forment avec leurs pieds un rempart en demi-cercle autour des trous ; celui qui reste se place à deux ou trois pas et fait rouler la pelote dans ces derniers. Ces trous doivent

être groupés assez près les uns des autres pour que la pelote en roulant puisse aller facilement de l'un à l'autre.

Le joueur dans le trou duquel la pelote s'arrête, la ramasse vivement et crie : *Fixe !* A ce cri, les autres joueurs, qui s'étaient sauvés, s'arrêtent sur le champ. Le premier joueur lance alors la pelote et tâche d'atteindre un des fugitifs. S'il n'attrappe personne, on lui met une petite pierre dans son trou ; si, au contraire, il parvient à toucher un des joueurs, celui-ci court après la pelote, crie : *Fixe !* et la lance à son tour à un autre et ainsi de suite jusqu'à ce qu'un des joueurs manque ; dans ce cas c'est alors ce dernier qui a une petite pierre dans son trou.

Lorsqu'un des joueurs a manqué six fois, c'est-à-dire qu'il a six petites pierres, on le fusille ; pour cela, il se place immobile et face contre un mur et chaque joueur a le droit de lui lancer six fois la pelote.

5. — LA PELOTE AU CAMP

Les joueurs se divisent en deux troupes égales et tracent devant un mur un camp limité par une ligne droite.

Le sort décide quelle troupe se placera contre le mur, l'autre entrant en possession de la pelote. Chaque joueur de ce dernier camp a le droit de choisir un de ceux de l'autre et de lui lancer la pelote, s'il l'atteint, il se sauve à toutes jambes, car l'adversaire ou un de ses compagnons saisit la pelote et la lance au fugitif.

Si ce dernier est lui-même atteint, il est mort et ne joue plus dans la partie ; si au contraire il est manqué c'est l'adversaire qui, est mis hors de jeu.

Chaque fois qu'un des joueurs a manqué son adversaire, il est mort.

Les joueurs qui sont au mur ont le droit de faire tous les mouvements possibles pour éviter la pelote et celui qui la lance a le droit de recommencer jusqu'à ce qu'il ait manqué son adversaire ou qu'il ait été atteint par lui dans sa fuite.

Celle des deux troupes qui est morte la première se place au mur, si elle n'y est déjà.

6. — LA PELOTE AU BATON

Les joueurs tracent sur le sol trois buts ou trois lignes parallèles et distantes de 50 à 60 pas entre elles. La première de ces lignes est le

but principal, celle qui est la plus rapprochée de celle-là sert de petit but et la plus éloignée de grand but.

Tous les joueurs tirent au sort leur numéro d'ordre, puis tous se dispersent sur l'emplacement du jeu, excepté un seul, le numéro 1, qui va se placer au but principal tenant une balle de la main gauche et un bâton long d'un pied de la main droite.

Il jette la balle en l'air et la recevant sur le bâton, il la repousse et la lance le plus loin possible. Aussitôt il abandonne le bâton et court d'abord au petit but, puis au grand, revient au petit, puis enfin au but principal. Mais au moment où il a lancé la balle, les autres joueurs ont couru après, l'ont ramassée et l'un d'eux se tient prêt à en frapper le fugitif lorsqu'il se trouve entre deux buts.

Aussi il est rare que celui-ci parcoure les trois buts d'une seule traite, il s'arrête soit au premier, soit au second, et dans les deux cas il est inviolable.

Le joueur qui a le numéro 2 se place alors au but principal, lance la balle et parcourt comme le premier le plus de distance possible ; mais ces deux joueurs ont soin d'éviter de s'arrêter au même but ; lorsqu'un y arrive, il faut que l'autre déloge.

Les autres joueurs lancent la balle suivant leurs numéros d'ordre et font comme les deux premiers.

Dans le cas où les joueurs seraient trop nombreux, on placerait de chaque côté du but principal deux petits et deux grands buts.

7. — LA CHÈVRE

Les joueurs se munissent chacun d'un bâton d'une longueur d'un pied, puis d'un seul trépied en bois, qui sert de but.

Ce trépied se trouve facilement parmi les branches d'un arbre, on en choisit une qui offre trois bifurcations, on la coupe également et on la place debout au milieu d'un petit rond tracé sur le sol.

Après avoir tiré au sort leur numéro d'ordre et le *chevrier,* c'est-à-dire celui qui est chargé de garder la chèvre et de la ramasser lorsqu'elle tombe, les joueurs tracent une ligne à une certaine distance, 10 à 15 pas par exemple et lancent depuis là et chacun à leur tour leur bâton contre la chèvre, de manière à la renverser et à la faire sortir du rond. Ceux qui n'y réussissent pas doivent bien se garder d'aller rechercher leur bâton, car le chevrier les prendrait en les touchant et il seraient à leur tour

chevrier. Ils doivent, au contraire, profiter du moment où un joueur adroit attrappe bien la chèvre et la lance loin, car alors, il faut que le chevrier aille la rechercher et la replace debout au milieu du rond, après quoi il est en droit seulement de courir après ceux qui viennent chercher leur bâton.

Dans le cas où aucun des joueurs n'aurait, ni touché, ni renversé la chèvre hors du rond, ils ont le droit d'aller rechercher leur bâton et de recommencer le jeu.

8. — LE JEU DE PAUME

Les joueurs se munissent d'une balle creuse en caoutchouc, puis se séparent en deux troupes et tracent deux camps sur le sol.

La distance entre ces deux camps doit être de 50 à 60 pas environ.

Un des joueurs d'un camp lance alors la balle à l'autre et voici comment il s'y prend : il frappe la balle à terre assez fort pour qu'elle remonte au moins à la hauteur de sa tête, puis la reçoit sur son poing fermé et la lance en haut et dans la direction du camp opposé.

Si la balle arrive à l'autre camp, les joueurs se contentent de la renvoyer, mais si au contraire elle n'arrive pas, soit qu'elle soit lancée de travers ou pas assez fort, le joueur qui l'a lancée passe dans le camp opposé et la partie finit lorsqu'un des camps n'a plus de joueurs.

9. — L'HIRONDELLE

Les instruments employés à ce jeu sont : un bâton long d'un pied et un morceau de bois cylindrique de la grosseur du bâton et d'une longueur de 10 à 15 centimètres. Ce morceau de bois ou *hirondelle* doit être pointu à ses deux extrémités de sorte qu'en le frappant avec le bâton il s'élève en l'air.

Ainsi munis les joueurs se partagent en deux troupes et tracent sur le sol un rond de deux mètres de diamètre, puis ils tirent au sort quelle troupe sera au rond et quelle autre ira recevoir l'hirondelle. Cette dernière troupe s'éparpille et doit chercher à arrêter et rejeter dans le rond le morceau de bois que les adversaires lancent chacun à leur tour avec le bâton.

Voici quelques règles nécessaires à ce jeu :

1° Chaque fois qu'un des joueurs du rond lance l'hirondelle et que celle-ci est arrêtée dans sa course sans qu'elle ait touché terre, ce joueur est pris

2° Chaque fois que l'hirondelle est saisie et lancée par les joueurs éparpillés et qu'elle arrive dans le rond et y reste, le joueur du rond qui l'a lancée est pris.

3° Lorsque l'hirondelle ne s'arrête point dans le rond, le même joueur a le droit de la relancer jusqu'à ce qu'il soit pris. La partie finit lorsque tous les joueurs du rond sont morts, ils vont alors s'éparpiller et le camp opposé vient à son tour prendre possession du rond.

10. — EXERCICES A LA CORDE LONGUE

Cette corde doit avoir au moins une longueur de 20 pieds, l'un des bouts est fixé à un pieu à la hauteur de la poitrine de celui qui en tient l'autre extrémité et qui la met en mouvement circulaire en la faisant raser le sol.

Voici les exercices que l'on peut faire avec cet engin :

1° Course à volonté par-dessous la corde.

2° Passer dans la corde après chaque trois tours de corde, puis après chaque deux tours et enfin à chaque tour.

3° Sauter par-dessus la corde tenue immobile.

4° Passer dans la corde à deux élèves à la fois. — Pour cela, les élèves forment deux rangs, un qui court autour du pieu, l'autre autour de celui qui tourne la corde.

5° Entrer dans la corde, y sautiller un, deux et trois fois et sortir.

6° Sauter par-dessus la corde en mouvement et profitant du moment où elle passe près de terre.

7° Passer par-dessous la corde et de côté.

8° Entrer dans la corde, demi-tour à droite ou à gauche et sortir.

9° Entrer dans la corde, demi-tour à droite ou à gauche en sautillant.

10° Entrer dans la corde et tour entier en sautillant.

CHAPITRE XVIII

ÉTABLISSEMENT ET CONSTRUCTION DES APPAREILS ET ENGINS NÉCESSAIRES A L'ENSEIGNEMENT DE LA GYMNASTIQUE PÉDAGOGIQUE

PRÉLIMINAIRES

Nous avons dit dans notre introduction que la surface de terrain nécessaire pour exécuter toute la gymnastique pédagogique devait être au minimum de 100 mètres carrés, voici comment nous sommes arrivés à ce chiffre.

	SURFACES.	MÈTRES CARRÉS.
Superficie nécessaire au portique	6 m. sur 3	18
— — à la poutre.	6 — 2	12
— — aux barres parallèles.	3 — 4	12
— — à la barre fixe	2 — 4	8
— — au cheval	5 — 7	35
— — aux sautoirs.	2 — 7	14
Totaux.	» — »	99

Dans le cas où l'on ne posséderait pas un terrain aussi vaste, nous indiquons plus loin le moyen de grouper les appareils et engins. C'est aussi en leur faisant tenir moins de superficie possible qu'on rend leur prix de revient bien inférieur.

Il faut en effet que les engins d'un gymnase soient peu nombreux et surtout peu coûteux. Cependant les conditions de mobilité d'appareils étant

très-importantes, nous donnerons la construction et les devis des engins fixes et mobiles.

Le prix des bois n'étant pas le même pour toutes les localités, nous ne pouvons donner que des devis approximatifs.

Voici la liste des appareils et engins dont nous allons donner l'établissement et la construction : **Le portique**, **les sautoirs**, **la poutre d'équilibre**, **les barres parallèles**, **les échelles**, **les anneaux**, **le cheval**, **la barre fixe**, **les cordes**, **les perches** et enfin **le trapèze.**

CHAPITRE XIX

I. — PORTIQUE

Dans les établissements couverts on se servira comme portique d'une des *fermes* de la charpente du bâtiment ; on y établira les anneaux et les trapèzes. Quant aux cordes et aux perches, il conviendra de les fixer à la *poutre faîtière ;* on gagnera ainsi de la hauteur.

Dans les établissements non couverts, voici le modèle de portique le plus économique. (Voir la planche I, figure 1.)

Une poutre de sapin de 15/20 d'équarrissage et de quatre mètres de longueur sera assemblée et placée sur champ, c'est-à-dire sa plus petite épaisseur comme base.

L'assemblage se fera sur deux montants aussi en sapin d'une hauteur de 3^{m} 50 au-dessus du sol. Ces montants dont l'équarrissage doit être le même que celui de la poutre, seront fixés solidement dans terre au moyen de bras et de semelles en chêne ; une profondeur d'un mètre suffit à la fondation.

Avant d'enterrer les semelles et les montants, on doit prendre la précaution de les peindre au goudron de gaz ou de les carboniser, puis de refermer les trous en jetant toutes les pierres au fond. Le pied de ces montants devra être garni un peu au-dessus du sol d'une *noue plate* en ferblanc, afin d'empêcher l'eau des pluies de s'infiltrer et de séjourner contre le pied.

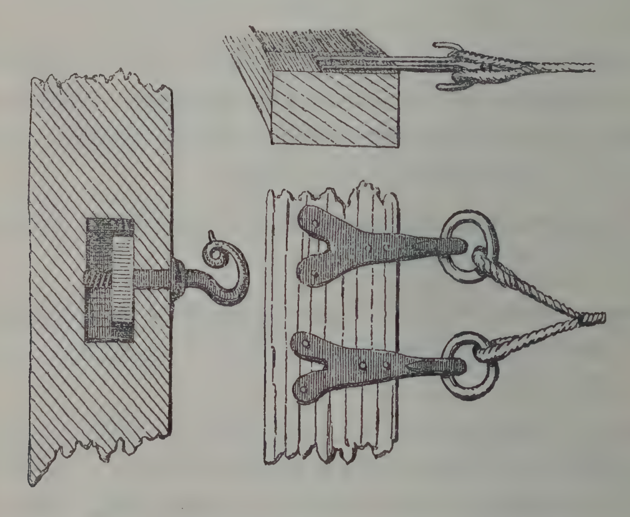
Deux chevrons formant *ailettes* aux extrémités de la poutre du portique, se fixeront chacun au moyen de deux tirefonds, l'un dans la poutre elle-même, l'autre au milieu du bras de force qui est sous cette dernière.

La longueur de ces chevrons doit être de trois mètres. Un crochet en fer, boulonné, devra être placé à chaque extrémité supérieure des *ailettes*. Ces crochets doivent servir à suspendre la corde à nœuds et la perche amorosienne ; d'autres seront aussi établis le long de la poutre et serviront aux trapèzes et aux anneaux.

La distance de ces derniers crochets entre eux doit être de 0,60 centimètres.

Il y a deux manières de fixer les engins du portique : à l'aide d'un seul crochet ou à l'aide de deux.

Dans le premier cas, le crochet doit être d'une certaine épaisseur et son extrémité formant spirale. (Voir ci-après.)

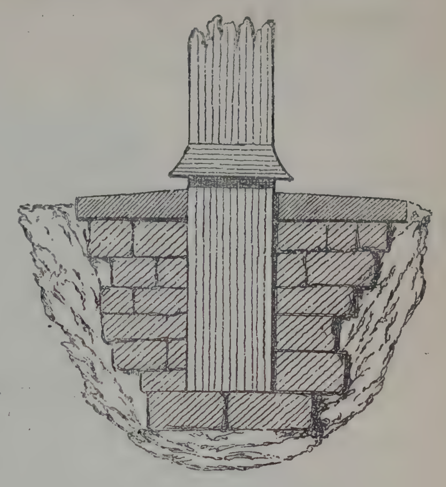


Dans le second cas, il faut partager la partie supérieure des cordes en deux filins et mettre à chaque extrémité des anneaux ; puis suspendre ces cordes à deux crochets dont l'ouverture est placée en sens inverse. Si par suite d'un balancement ou d'une secousse un des anneaux se décroche, l'autre ne peut en faire autant. (Voir ci-dessus.)

Voyons maintenant la construction d'un *portique mobile*.

Un moyen simple et peu coûteux consiste à placer en deux endroits dans la terre, des moëllons et par-dessus une pierre de taille ; le tout percé d'un trou carré du diamètre des montants et d'une profondeur d'un mètre. Pour monter ce portique, il n'y a alors qu'à l'assembler et le dresser dans les trous. (Voir planche I, figure 2.)

Les deux pierres de taille du dessus doivent être taillées en biseau afin de laisser s'écouler l'eau des pluies. Les pieds des montants doivent être garnis comme précédemment de *noues*. (Voir ci-contre.)



Cet arrangement offre comme avantage : que les montants pourrissent moins vite, puisqu'ils peuvent être enlevés à volonté ; de plus, qu'il y a économie pour les localités où le bois est cher et la pierre commune.

Supposant que le prix du mètre cube de sapin coûte 60 francs et celui du chêne 120 francs, nous établissons le devis suivant :

	VOLUMES.	PRIX. fr.	c.
Poutre de sapin de 4m sur 15/20	0.12	7	20
2 montants sapin de 5m sur 15/20	0.30	18	»
4 bras chêne de 0m 60 sur 10/10	0.24	28	80
2 semelles chêne de 1m 60 sur 10/20	0.64	7	68
2 chevrons sapins de 3m sur 10/15	0.90	5	40
4 tirefonds	»	»	80
2 bras de force, chêne de 0m 40 sur 10/10	0.08	6	50
6 crochets boulonnés	»	12	»
Pose de crochets	»	1	50
TOTAL	»	87	88

Pour avoir le devis d'un portique mobile, il faut retrancher les prix des deux semelles chêne et des quatre bras et les remplacer par celui de deux mètres cubes de maçonnerie posés, rendus, y compris les tailles, soit 18 francs, ce qui fait un total de 69 fr. 40 c., non compris le terrassement.

CHAPITRE XX

2. — SAUTOIRS

Il y a deux sortes de sautoirs :

LES TABLES SAUTOIRS et LES SAUTOIRS GRADUÉS

Tous deux doivent être mobiles.

La table sautoir (Voir planche II, figure 1) est formée d'un marche-pied en bois dont la pente est de 60 degrés à peu près. Ce marche-pied, qui a deux mètres de hauteur, doit être terminé par une plate-forme. Les escaliers auront au moins 0,20 centimètres de largeur et seront placés à une distance de 0,33 centimètres l'un de l'autre.

DEVIS.	VOLUMES.	PRIX.	
		fr.	c.
Plate-forme sapin de 50/30 de surface	»	»	»
Six escaliers de sapin de $0^{m}80$ de longueur, l'un dans l'autre	»	»	»
Deux montants en chêne de $2^{m}50$ de longueur 3/12.	»	»	»
Deux autres montants chêne de 2 mètres de haut, 3/12.	»	»	»
Trois traverses chêne de $1^{m}50$ en moyenne, 3/12 . .	»	»	»
Main-d'œuvre	»	»	»
TOTAL.	»	28	»

Le sautoir gradué se compose de deux montants plantés chacun dans une croix en chêne, longue de 0,60 centimètres et d'un équarrissage de 5/15, plus d'un *tremplin* ou d'une *batoude*. (Voir planche II, figure 2.)

Les montants doivent avoir une hauteur de 3 mètres et un équarrissage de 6/6, de 0,10 c. en 0,10 c. centimètres ils doivent être percés de trous

dans lesquels on place deux chevilles en bois ou deux broches en fer ; ces chevilles servent à supporter la corde à sauter. Devant et entre les deux montants du sautoir se place le tremplin ou la batoude. Celui-ci doit être fait de deux planches en sapin d'une longueur de 1 mètre et clouées l'une à côté de l'autre sur deux traverses en chêne.

L'une de ces traverses doit avoir 10/10 d'équarrissage et l'autre 5/5 ; elles doivent être établies en biseau de manière à donner aux planches une inclinaison qui vienne mourir sur le sol. La batoude diffère du tremplin en ce que l'inclinaison est plus forte et que la traverse du haut est plus longue et établie sur deux chevalets. Cette dernière s'emploie rarement à cause de sa grande élasticité, et par cette raison même elle n'atteint pas du tout le but que l'on se propose par l'exercice du saut.

En effet, quel résultat cherche-t-on par cet exercice sinon de donner aux jarrets la force et la vigueur nécessaires pour qu'ils puissent élever et porter le corps à une grande distance.

DEVIS.

	VOLUMES.	PRIX.	
	m. c.	fr.	c.
Deux travottes chêne de 0^m de longueur	8.012	14	40
Deux planches sapin de 1 mètre de longueur et 0^m33 de largeur	»	»	75
Deux montants chêne de 3 mètres sur 6/6 d'équarrissage	0.021	2	52
Deux broches en fer	»	2	»
Deux croix chêne de 4 semelles de 0^m60 sur 5/15. .	0.012	2	16
TOTAL.	»	21	83

C'est ce dernier genre de sautoir que l'on emploie le plus souvent pour sauter à la perche. Ces perches doivent être en sapin d'une longueur de 2 mètres et d'un diamètre de 0.040 millimètres. Le bout le plus gros doit être appointé et le bois choisi sans aucun défaut.

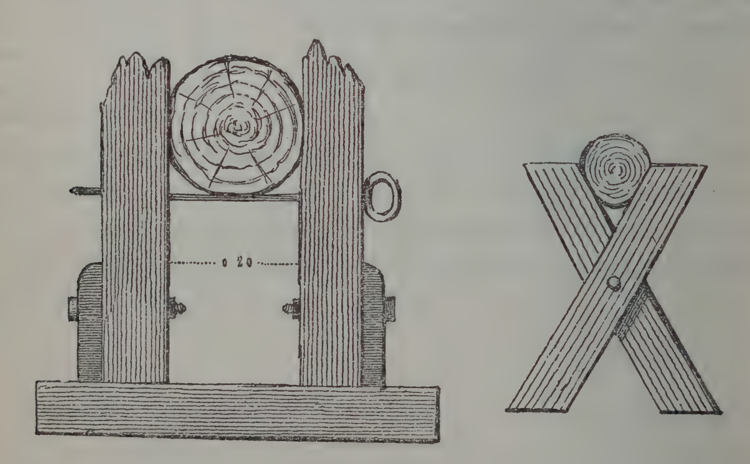
CHAPITRE XXI

3. — POUTRE D'ÉQUILIBRE

La poutre d'équilibre ou de voltige doit être ronde et d'une longueur totale de 7 à 8 mètres. Son diamètre à son gros bout doit être au minimum de 0.15 centimètres.

Cette poutre repose ordinairement sur deux chevalets placés horizontalement.

Ces chevalets sont faits de manière à pouvoir lever et baisser la poutre (voir planche II, figure 3). Ils consistent en deux montants éloignés l'un de l'autre de 0.20 centimètres et percés de trous de part en part ; dans ces trous passent des broches en fer qui supportent les extrémités de la poutre. (Voir ci-après.)



Ces deux chevalets doivent se placer dans un écartement tel qu'en marchant sur la poutre le milieu de celle-ci ne ploie pas.

Le moyen le plus économique d'établir la poutre est encore de la poser

sur deux chevalets de la forme d'X. (Voir ci-devant.) Mais si c'est plus économique, c'est aussi plus désavantageux à cause de l'impossibilité de mobiliser la poutre.

DEVIS.

	VOLUMES.	PRIX.	
	m. c.	fr.	c.
Une poutre de sapin de 8 mètres de longueur sur 10/15.	0.12	7	20
Deux chevalets en chêne composés chacun de 2 montants de $1^{m}50$ de haut	0.86	10	32
Deux semelles et de quatre petits bras	0.06	7	20
Deux broches en fer	»	6	»
Main-d'œuvre	»	5	90
TOTAL.	»	36	62

Le professeur, afin de varier les exercices, devra donner à la poutre des inclinaisons plus ou moins variées ; de plus, il pourra donner à la poutre une mobilité suivant son axe. Dans le cas où l'on ne pourrait faire la dépense d'une poutre arrondie et de chevalets mobiles, on se servira d'un arbre quelconque établi sur deux tasseaux en bois.

Cet arbre sera choisi de la forme la moins régulière possible ; on offrira ainsi au travail des élèves une plus grande difficulté.

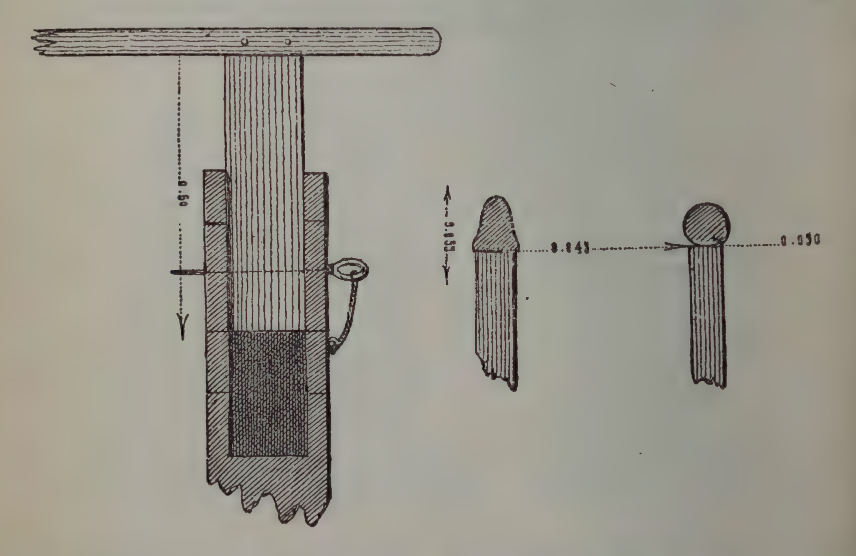
CHAPITRE XXII

4. — BARRES PARALLÈLES

Voyons d'abord les parallèles non mobiles.

Elles se composent de quatre montants en chêne et de deux *mains-courantes* en frêne. Les montants sont évidés dans le haut jusqu'à une certaine profondeur et renferment dans leurs cavités quatre autres montants mobiles, qui y pénètrent avec un léger frottement.

Des trous percés de 0.10 en 0.10 centimètres servent à passer des broches en fer qui traversent de part en part les montants, et permettent ainsi de lever et d'arrêter les barres à une hauteur convenable. (Voir ci-dessous.)



Les quatre montants sont réunis deux à deux par une *main-courante* (ou une barre) ; lorsqu'on plante l'appareil on place les deux barres parallèles, c'est ce qui a fait donner le nom à l'engin.

Les barres peuvent être rondes ou à dos d'âne, elles doivent être en frêne et assemblées aux montants avec tenons et mortaises chevillées.

La hauteur totale des montants fixes doit être de 1m 60 dont 0.70 centimètres en terre et 0.90 hors de terre. Celle des montants mobiles doit être de 0m 60.

La manière la plus expéditive de planter des parallèles est de les assembler d'abord sur le sol en clouant de petites planches au bas des montants ; puis de creuser deux trous parallèles ayant pour longueur un peu plus de l'écartement des barres et pour distance entre eux l'écartement des montants entre eux ; puis enfin on descend les montants dans ces trous, que l'on rebouche en mettant les cailloux au fond. (Voir planche 3, figure 1.)

La longueur des barres doit être de 2 mètres, leur écartement de 0.45 centimètres, leur diamètre, si elles sont rondes, de 0.045 à 0.050 millimètres ; si elles sont à dos d'âne, de 0.055 millimètres de hauteur sur 0.045 de base. Les montants doivent être assemblés aux barres à une distance de 0.30 centimètres de leurs extrémités.

Afin de rendre l'engin mobile, ou qu'on puisse le transporter, il n'y a qu'à l'établir sur des semelles. Dans ce cas, on ne donne aux montants que 0.80 centimètres de hauteur et voici de quelle manière on les fait tenir. (Voir planche III, figure 2.)

Ces montants sont munis à leur base de goujons en fer d'une longueur de 0.10 centimètres qui pénètrent dans les trous pratiqués à chaque point de jonction des semelles.

Une équerre en fer, boulonnée au montant et à la semelle, et placée au côté intérieur du pied de chaque montant, empêche les barres de vaciller dans le sens de leur longueur.

Un bras de force en fer, rond, d'une longueur de 0.40 centimètres et un peu cintré, placé contre la face extérieure de chaque montant, empêche aussi les barres de vaciller dans le sens de leur largeur.

Ainsi établies les barres sont solides et faciles à démonter.

DEVIS (ENGIN FIXE).

DEVIS (ENGIN FIXE).	VOLUMES.	PRIX. fr.	c.
Quatre montants chêne	»	10	»
Deux barres ou mains-courantes en frêne	»	7	»
Quatre broches en fer	»	1	50
Pose de l'appareil et terrassements	»	8	»
TOTAL.	»	26	50

DEVIS (ENGIN MOBILE).

	VOLUMES.	PRIX. fr.	c.
Quatre montants chêne.	»	8	»
Deux mains-courantes frêne	»	7	»
Quatre broches	»	1	50
Quatre semelles chêne	»	19	»
Quatre équerres, quatre bras de force, boulons, plaques et quatre goujons.	»	12	»
Clef en fer.	»	2	25
Main-d'œuvre	»	4	60
TOTAL.	»	44	35

CHAPITRE XXIII

5. — ÉCHELLE OBLIQUE

Cette échelle, qui s'applique au portique, doit être formée de deux montants en sapin d'une longueur de 4 mètres et d'un diamètre de 5/7.

Les échelons doivent être faits en bois de cornouiller, de forme ronde et d'un diamètre de 0.030 millimètres.

La largeur totale de l'échelle doit être de 0.45 centimètres et l'écartement des échelons de 0.25 centimètres. (Voir la planche III, figure 3.)

Il faut avoir soin que les montants ainsi que les échelons soient bien unis et que ces derniers surtout soient bien chevillés.

DEVIS.	VOLUMES.	PRIX. fr.	c.
Échelle de 4 mètres de hauteur sur 0^m45 de largeur.	»	»	»
Montants en sapin et échelons en cornouiller. . . .	»	30	»
TOTAL.	»	30	»

Dans toutes les échelles de gymnastique, il faut éviter de donner le même écartement aux échelons. La difficulté consiste précisément à créer sous le pied des élèves des différences assez fortes.

Dans un gymnase complet on devra donc avoir trois sortes d'échelles :

La première, avec un écartement des échelons entre eux de 0.25 centimètres ;

La seconde, avec un écartement de 0.33 centimètres ;

La troisième, avec un écartement alternatif de 0.25 et de 0.33 centimètres.

Toutes les échelles doivent être munies à chaque pied d'une tige de fer, pointue qui empêche l'échelle de glisser sur le sol.

CHAPITRE XXIV

6. — ANNEAUX

Les anneaux rudimentaires doivent être d'une forme parfaitement ronde et d'un diamètre de 0.20 centimètres. On les fixe aux extrémités de deux cordes, au moyen d'épissures.

Deux petits anneaux en fer, d'un diamètre de 0.06 centimètres, sont fixés de la même manière aux deux autres extrémités et le tout est suspendu à deux crochets du portique.

Les cordes doivent avoir au moins 1^{m} 80 de longueur et 0.03 centimètres de diamètre. (Voir planche IV, figure 1.)

Dans le cas où les cordes viendraient trop courtes, on lâcherait les épissures qui doivent toujours avoir 0.15 à 0.20 centimètres de longueur; si au contraire les cordes sont trop longues, on fait des nœuds, mais en ayant soin de les placer tout en haut en-dessous des crochets.

DEVIS.	VOLUMES.	PRIX. fr.	PRIX. c.
Deux anneaux de $0^{m}20$ de diamètre	»	5	50
Deux petits anneaux de $0^{m}06$	»	1	70
Deux cordes de $1^{m}80$	»	6	»
TOTAL.	»	13	20

On se sert dans presque tous les établissements gymnastiques de poignées ou de boucles; l'usage nous a prouvé que les anneaux ronds sont de beaucoup préférables, surtout dans les exercices de voltige et d'échappement.

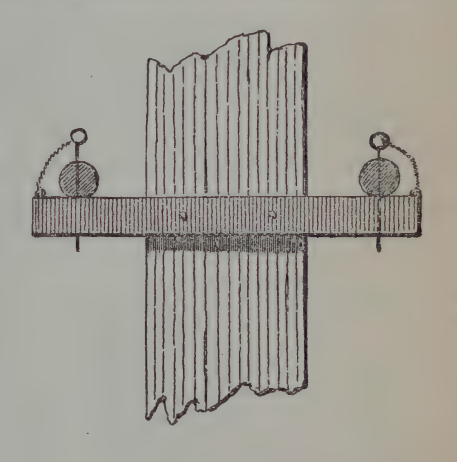
La seule chose qu'il y ait à faire est de les recouvrir d'une étoffe assez épaisse ou de cuir, car il arrive souvent qu'en travaillant les anneaux viennent frapper l'un contre l'autre et vous froissent les doigts d'une main en état de prise.

CHAPITRE XXV

7. — ÉCHELLE HORIZONTALE

Cette échelle est la même que l'échelle oblique, seulement, au lieu de l'incliner, pour travailler on la place horizontalement au portique, c'est-à-dire en dessous et parallèlement à la poutre.

A cet effet les montants du portique sont munis de traverses qui servent à appuyer les quatre extrémités de l'échelle. (Voir planche IV, figure 2.)



Les premières traverses doivent être placées : la première paire, à 0.50 centimètres du sol ; la deuxième, à 1^{m} 20 ; et la troisième paire, à 1^{m} 60.

On peut ainsi, suivant la taille des élèves, baisser ou élever l'échelle.

DEVIS.

	VOLUMES.	PRIX.	
	m. c.	fr.	c.
Six traverses en chêne.	0.06	7	20
Deux broches en fer	»	2	25
Pose des traverses.	»	1	50
TOTAL.	»	10	95

Pour donner plus de solidité à l'appareil , on fait traverser chaque extrémité de l'échelle par une broche en fer, qui fixe ainsi les montants aux traverses du portique.

CHAPITRE XXVI

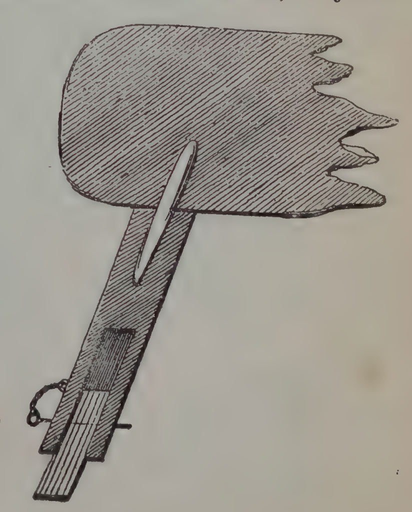
8. — CHEVAL

Le cheval est un engin qui dans tous les gymnases coûte très-cher ; il faut donc le simplifier pour qu'il soit à la portée des gymnases communaux. Voici la manière la plus commode et la moins coûteuse de l'établir.

Le corps du cheval doit être fait d'un seul morceau de peuplier d'une longueur de $1^m 10$ et d'un diamètre de 0.30 centimètres. Il faut qu'il ait une forme arrondie, en ayant soin de relever un peu une de ses extrémités, de manière à former un cou. (Voir planche IV, figure 3.)

Les pieds, qui sont au nombre de quatre, doivent être des montants en chêne d'une longueur de $0^m 60$ et évidés de $0^m 30$ à partir de leur base. Ces évidements sont remplacés par des pieds mobiles de la même longueur et qui glissent à frottement.

Des trous de $0^m 10$ en $0^m 10$, percés de part en part, servent, en y mettant des broches en fer, à élever ou baisser le corps du cheval. (Voir ci-contre.)



L'extrémité supérieure de ces montants doit être garnie d'un goujon en fer d'une longueur de 0.15 centimètres hors du bois et planté suivant l'axe du montant ; des trous pratiqués dans le corps du cheval, aux places où doivent se mettre les montants, servent à loger les goujons.

Ainsi établi l'engin est d'une très-grande stabilité et a l'avantage de se démonter très-facilement.

DEVIS.

	VOLUMES.	PRIX.	
		fr.	c.
Corps du cheval (achat)	»	15	»
Quatre montants chêne avec pieds mobiles	»	32	»
Façon du corps et des pieds	»	15	»
Quatre goujons	»	3	»
Quatre broches	»	1	50
TOTAL	»	66	80

NOTA. — Si nous n'indiquons point de selle à notre cheval c'est que nous en avons reconnu l'usage comme très-dangereux ; d'ailleurs les exercices que l'on exécute avec le cheval découlent en grande partie des exercices aux parallèles et nuisent aux véritables exercices de voltige.

Il faut éviter de trop rembourrer la surface du cheval, c'est souvent une des causes de chute ; on peut en place de la selle se servir d'une schabraque en cuir.

CHAPITRE XXVII

9. — ÉCHELLE PERPENDICULAIRE

Cette échelle est la même que les précédentes, seulement elle se place perpendiculairement à la poutre du portique. (Voir planche V, figure 1.)

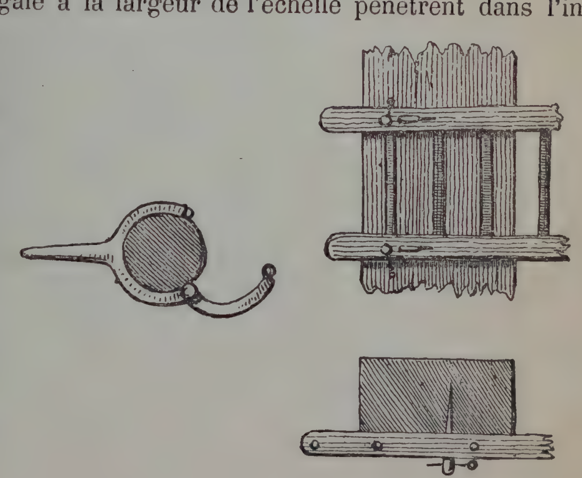
Deux colliers de fer d'un diamètre égal à celui des montants de l'échelle sont fixés à la poutre et à une distance de 0.45 centimètres l'un de l'autre.

Ces colliers sont à charnières et peuvent, par conséquent, s'ouvrir pour recevoir les montants ; ils se ferment au moyen d'une broche en fer. (Voir ci-contre.)

Un autre système plus simple se présente aussi, il consiste en deux boulons en fer plantés dans la poutre et munis à leurs extrémités d'un trou qui sert à passer une clavette.

Ces boulons, qui sont placés à une distance l'un de l'autre égale à la largeur de l'échelle pénètrent dans l'intérieur des montants et les traversent.

La clavette une fois dans l'œillet du boulon, l'échelle ne peut revenir en avant. (Voir ci-contre.)



L'échelle perpendiculaire remplace avantageusement les planches à rainures puisqu'on exécute à l'échelle tous les temps des planches ;

nous conseillons donc de ne pas se lancer dans une dépense qui est très-coûteuse et pour ainsi dire sans profit.

DEVIS.

	VOLUMES.	PRIX.	
		fr.	c.
Deux colliers de fer avec broches	»	4	50
Ou bien deux boulons de fer avec clavettes.	»	»	
Total.	»	4	50

CHAPITRE XXVIII

10. — BARRE FIXE

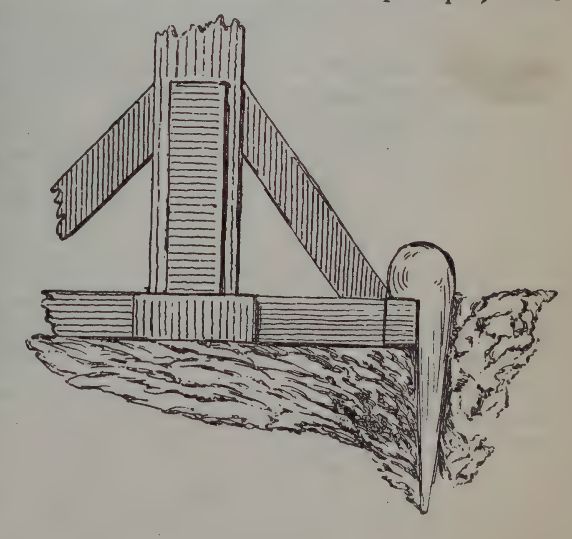
La barre fixe ou Reck est une barre horizontale en fer d'une longueur de 2 mètres, d'un diamètre de 0.025 millimètres, reposant sur deux montants en sapin d'un équarrissage de 015/015 centimètres et d'une longueur totale de 2^{m} 50 dont 0.60 centimètres plantés dans le sol et bien consolidés.

Deux moyens se présentent, comme pour le portique, pour planter les montants d'une barre fixe.

Le premier est de mettre une semelle et des bras de force en chêne et d'enterrer le tout en ayant soin en rebouchant les trous de mettre les cailloux au fond. (Voir plancheV , figure 2.)

Le deuxième consiste à placer dans le sol des massifs de maçonnerie recouverts de deux pierres de taille, le tout percé d'un trou carré de la dimension des montants et de la profondeur de 0.60 centimètres.

Le pied des montants devra être garni, comme dans le portique, d'une noue en fer-blanc, et les pierres de taille devront former revers d'eau, afin que les eaux ne séjournent pas contre le bois de ces montants. (Voir planche V, figure 3.)

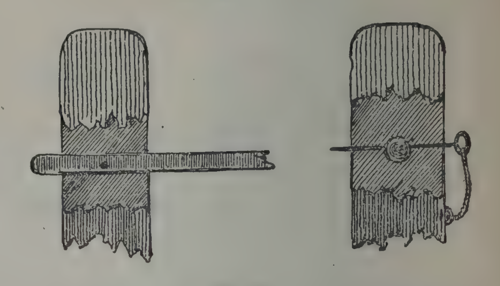


Il sera aussi utile de garnir l'extrémité supérieure des montants d'une calotte en fer-blanc, afin d'empêcher l'eau de s'infiltrer dans le bois et de le pourrir.

Le premier moyen devra

être employé dans les localités où le bois est commun et le second dans celles où il est rare.

Il existe une manière bien simple de rendre dans le premier moyen les montants mobiles, c'est de réduire la hauteur de ces derniers, de les munir de semelles et de bras et de poser celles-là sur le sol. (Voir ci-contre.)



Puis de planter en terre et contre les extrémités des semelles, des fiches en bois, dont la tête vienne reposer sur celles-là.

Deux fiches suffisent à chaque montant.

Ces fiches doivent avoir, suivant la solidité du terrain, de 0.50 à 0.80 centimètres de longueur.

Reste à donner maintenant la manière la plus économique de fixer la barre aux montants.

Or, c'est celle-ci : Faire deux trous dans les montants à la même hauteur et d'un diamètre égal à celui de la barre ; placer cette dernière dedans et, afin qu'elle ne tourne pas, la fixer par deux petites broches en fer qui traversent les montants et la barre de part en part. (Voir ci-devant.)

Les trous des montants doivent être percés à différentes hauteurs, afin de pouvoir mettre la barre à portée de tous les enfants.

	VOLUMES.	PRIX.	
1er DEVIS (ENGIN MOBILE).	m. c.	fr.	c.
Deux montants sapin de 15/15, de 1m 90 de longueur.	0.89	5	34
Quatre semelles chêne de 1m 50 de long sur 15/15. .	0.09	10	80
Six bras de 0m 70 de 7/7	0.02	2	40
Une barre de fer martiné de 0m 25 et de 2 mètres. .	»	8	»
TOTAL.	»	26	54
2e DEVIS.			
Deux montants sapin de 2m 50 sur 15/15	0.112	6	72
Deux pierres de taille de 0m 60 carrés sur 0m 15 d'épaisseur	»	3	60
Deux massifs maçonnerie de 0m 80 cubes.	»	14	40
Une barre de fer martiné.	»	8	»
TOTAL.	»	32	72

La barre fixe remplace avantageusement les planches à rétablissements ainsi que l'octogone puisqu'on y exécute les exercices de ces derniers.

Nota. — Il faut éviter de donner à la barre plus du diamètre indiqué plus haut ; car on s'exposerait, lorsque les élèves deviendraient forts, à ne pouvoir plus se servir de l'engin. Si nous insistons sur ce point c'est que nous avons remarqué que dans tous les établissements gymnastiques on se sert en général de barres trop grosses et que le travail se trouve souvent arrêté par suite de ce grave défaut.

CHAPITRE XXIX

II. — CORDE A NŒUDS, CORDE LISSE ET PERCHE AMOROSIENNE

La corde à nœuds est une corde qui doit avoir au moins une longueur de 6 mètres et un diamètre de 0.030 millimètres ; elle est munie de nœuds de 0.25 en 0.25 centimètres. Il faut compter 0.15 centimètres de corde pour chaque nœud ce qui porte la longueur totale de la corde à 9 mètres. Un anneau en fer fixé à une de ses extrémités par une épissure sert à suspendre l'engin. (Voir planche VI, figure 1.)

La corde lisse est une corde de 6 mètres de longueur et d'un diamètre de 0.035 millimètres à laquelle est aussi fixé un anneau qui sert à la suspendre. (Voir planche VI, figure 2.)

La perche amorosienne est une perche d'une longueur de 6 mètres, d'un diamètre moyen de 0.05 centimètres ; cette perche est munie à son gros bout d'un ferrement en forme d'anneau qui sert à la suspendre. (Voir planche VI, figure 3.)

DEVIS.	POIDS.	PRIX.	
	k	fr.	c.
Une corde de 9 mètres sur 0m30.	4.500	12	»
Une corde de 6 mètres sur 0m35.	3.500	9	»
Une perche de 6 mètres 0m 06/004 et son ferrement y compris.	»	»	»
Main-d'œuvre	»	5	25
Deux anneaux en fer pour cordes	»	1	50
TOTAL.	»	28	35

Nous conseillons de ne point faire la dépense de cordes à billots, corde bois-rosé, corde à étrier, etc... ; ces engins coûtent très-cher et les exercices qu'on y fait sont absolument les mêmes qu'à la corde à nœuds.

CHAPITRE XXX

12. — TRAPÈZE

Le trapèze consiste en deux cordes d'égale longueur unies à un bois rond en frêne.

La longueur de ce bois doit être de 0.60 centimètres et son diamètre de 0.040 millimètres ; à chacune de ses extrémités sont des gorges, dans lesquelles viennent se loger l'extrémité des deux cordes. Ces dernières doivent avoir 2 mètres de longueur et 0.030 millimètres de diamètre. Deux anneaux en fer de 0.06 centimètres de diamètre sont fixés aux extrémités supérieures des cordes et servent à suspendre l'engin. Ces anneaux ainsi que le bâton sont tenus au moyen d'épissures. (Voir planche VI, fig. 4.)

DEVIS.	POIDS.	PRIX. fr.	c.
Deux cordes de 2 mètres et de $0^{m}030$ millim. . . .	»	4	50
Un bâton en frêne de $0^{m}60$ sur $0^{m}030$ millim. . . .	»	1	50
Deux anneaux en fer.	»	1	50
Épissures	»	1	»
TOTAL.	»	8	50

Comme on le sait, le nom de trapèze a été donné à cet engin à cause de la figure trapézoïdale que formait, dans les anciens gymnases, le bâton du trapèze avec ses cordes. Or, nous avons reconnu que cette forme était défectueuse à cause des grandes oscillations qui se produisaient pendant le travail des élèves ; nous avons donc cherché à obvier à cet inconvénient et nous y sommes parvenus en donnant à l'engin la forme ci-dessus indiquée.

II

GYMNASTIQUE

SUPÉRIEURE

NOTE DE L'AUTEUR

Nous sommes heureux que dans notre siècle de progrès, partout des sociétés gymnastiques se soient fondées et surtout des sociétés populaires. Car les sociétés gymnastiques expriment par excellence la loi du progrès par le travail. Aucune association ne dispose des moyens civilisateurs et moralisateurs dont disposent ces sociétés. Elles seules possèdent à ce point la force de policer les hommes par le contact journalier, de les stimuler par le travail en commun, de les fraterniser par l'appui mutuel, de les civiliser par l'échange continuel d'idées.

Elles seules rendent l'homme réellement indépendant en l'émancipant des entraves physiques et morales ; elles seules enfin le rendent plus fort et plus agile, plus tenace et plus vigoureux, plus sain de corps et d'esprit.

Dans ces sociétés l'homme apprend à s'endurcir à la fatigue, à aimer les obstacles pour les vaincre, mais il connaît aussi la mesure de ses forces, il ne tente jamais l'impossible. Ses plaisirs sont vrais et inépuisables, ils sont une source de jeunesse, de santé, de vigueur et d'agilité ; pour lui point de surexcitation factice, point de tristesse, point de dégoût de la vie ni de crainte de la mort.

Dans les sociétés gymnastiques l'homme apprend aussi ce que c'est que : *la liberté, l'égalité* et *la fraternité.*

Il connaît la liberté parce que l'exercice judicieux du corps éclaire l'esprit et lui permet par conséquent d'entrevoir les choses plus clairement et plus exactement et que quiconque raisonne logiquement est par là même convaincu de la grandeur et de la justice de ce beau principe.

Il apprend l'égalité et la fraternité dans toutes les réunions de la société où tout le monde se tend la main, quelleque soit la position de fortune ou la naissance ; parce que dans ces socié-

tés nul ne commande aux autres, tous les gymnastes sont égaux.

Les sociétés gymnastiques contribuent enfin à atteindre ce grand idéal : plus de guerres, plus d'armées, plus de conquêtes ; que tous les peuples se tendent une main fraternelle et que l'humanité entière marche à grands pas vers ce réveil de notre siècle : le progrès.

INTRODUCTION

Cette partie de notre ouvrage est composée en vue des sociétés de gymnastique.

Dans ces sociétés les besoins étant plus nombreux que dans les écoles, colléges et lycées, puisqu'on agit sur des hommes faits que l'on tient sous la main une partie de l'année, il faut naturellement que l'enseignement soit beaucoup plus attrayant et varié.

La majorité des personnes place tous les exercices gymnastiques un peu périlleux au rang de l'acrobatie ; c'est un grave tort, car en gymnastique tout exercice quelque difficile qu'il soit ou qu'il paraisse n'est acrobatique qu'autant qu'il se fait sans principes et sans gradation.

Quant à la dénomination *d'exercices funambuliques* que le colonel Amoros a cru devoir donner à tous ceux qui sont en dehors de sa théorie, nous n'y prêtons aucune attention. Notre expérience de la jeunesse française nous a prouvé trop souvent combien ces exercices lui font plaisir et de plus quelle influence sérieuse ils ont sur l'enseignement et la propagation de la gymnastique.

Les exercices que nous donnons dans cette partie de notre ouvrage sont raisonnés, ils sont le résultat de l'ensemble harmonieux de mouvements simples, enchaînés les uns aux autres, réunion qui donne à chaque exercice une grâce et une hardiesse peu commune.

La méthode qui régit notre enseignement procède systématiquement et par successions, c'est-à-dire en s'attachant soigneusement à commencer par des exercices simples et faciles, à augmenter peu à peu leur intensité et arriver ainsi par degré aux plus pénibles efforts.

La gymnastique supérieure se divise en deux parties :

1re PARTIE : **Exercices libres (concours gymnastiques).**

2e PARTIE : **Exercices aux engins (construction des engins).**

Les exercices libres ayant été traités à fond dans la première partie de

notre ouvrage, nous ne nous occuperons ici que de l'ensemble des *exercices d'ordre.* Quant aux exercices aux engins, nous donnerons dans cette partie tous ceux dont la difficulté les a empêché d'être classés dans la gymnastique pédagogique.

La première partie se divise en trois classes :

1re classe : **Formations de pied ferme.**
2e classe : **Formations en marchant.**
3e classe : **Contre-marches.**

La deuxième partie comprend les *exercices aux engins*, ainsi que *l'établissement et la construction des engins* nécessaires à l'enseignement de la gymnastique dans les sociétés.

Les exercices aux engins se divisent en sept leçons :

1re leçon : **Échelles.**
2e leçon : **Barres parallèles.**
3e leçon : **Anneaux.**
4e leçon : **Cheval.**
5e leçon : **Trapèzes doubles.**
6e leçon : **Barres fixes.**
7e leçon : **Trapèzes volants.**

Nous retrouverons à chaque instant dans le courant de cette partie tous les termes usités précédemment ; ils auront la même signification ainsi qu'une pareille application.

CONSIDÉRATIONS ANATOMIQUES

La gymnastique, dont le but final, dans cette partie de notre ouvrage, consiste à exercer toutes les parties de notre corps en rétablissant l'équilibre de la force et de la souplesse, ne peut être une science rationnelle que pour l'homme qui connaît un peu l'anatomie de notre espèce.

Aussi donnerons-nous ici les indications anatomiques les plus nécessaires; elles ne feront qu'aider à l'intelligence de notre méthode d'enseignement.

L'*anatomie humaine*, appelée aussi *anthropotomie*, est la connaissance exacte de la structure de notre corps.

Elle se divise en :

Anatomie descriptive.
Anatomie générale.
Anatomie pathologique.

Nous ne parlerons que de la première, qui énumère chaque organe isolément, décrit sa forme, indique sa situation, sa direction, etc.

L'anatomie *descriptive* porte suivant les différentes branches des noms différents :

L'**ostéologie,** s'occupant des os qui constituent la charpente solide du corps humain ;

La **syndesmologie,** traitant des ligaments qui assemblent les os entre eux;

La **myologie**, décrivant les muscles ;

La **splanchnologie,** étudiant les viscères contenus dans les différentes cavités du corps ;

La **névrologie** traitant du système nerveux,

Enfin l'**angiologie** et l'**esthésiologie.**

Laissons pour un moment cette classification, nous y reviendrons dans la suite à mesure que le sujet nous y forcera.

ORGANES DU MOUVEMENT

Les organes au moyen desquels l'homme peut se mouvoir doivent être distingués en deux ordres : Les *organes passifs* et les *organes actifs.*

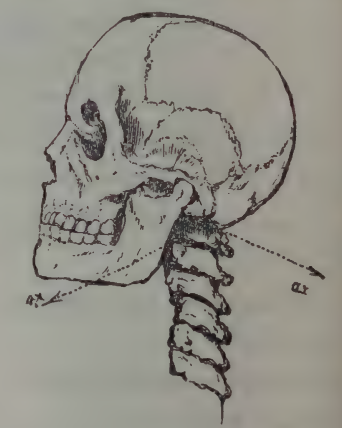
Les premiers sont constitués par des parties dures, résistantes, qui reçoivent la force motrice et lui obéissent ; les seconds sont ceux qui produisent et transmettent directement cette force.

L'ensemble des *organes passifs* du mouvement forme ce qu'on appelle le squelette, les *organes actifs* sont les muscles et les nerfs.

Organes passifs ou ostéologie.

Examiné dans son ensemble, le squelette de l'homme se compose de quatre parties : *la tête, les bras, le tronc* et *les jambes.*

La TÊTE est une boîte osseuse de forme ovalaire servant à loger et à protéger le cerveau, le cervelet, les sens de l'ouïe, de la vue, de l'odorat et du goût ; elle est fixée à l'extrémité supérieure de la colonne vertébrale et forme avec les deux premières vertèbres cervicales, *l'atlas* et *l'axis,* une *articulation trochoïdale,* c'est-à-dire de complète rotation, grâce à l'apophyse *odontoïde* de l'axis.



Outre ce mouvement, la tête peut aussi faire des flexions et extensions en avant, en arrière, à droite et à gauche. Son articulation porte donc aussi le nom d'*articulation symphyse.*

Tous ces mouvements sont réglés par des muscles extenseurs, fléchisseurs et rotateurs, qui forment autour de la colonne vertébrale ce qu'on appelle le cou.

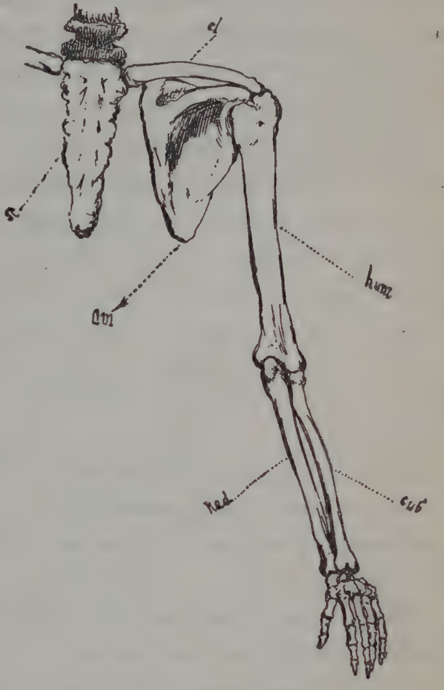
Les BRAS ou *membres supérieurs* se composent chacun de l'épaule, du bras, de l'avant-bras et de la main.

L'*épaule* représente une espèce de ceinture osseuse prenant son point d'appui sur la partie supérieure du *thorax* et composée de deux os, la clavicule en avant et l'omoplate en arrière. Le seul mouvement que puisse faire l'épaule est un *mouvement d'élévation.*

Le *bras* est formé par un seul os nommé humérus, cet os est long, cylindrique et renflé à ses deux extrémités ; son extrémité supérieure qui est arrondie en forme de tête, s'articule avec l'omoplate. Cette articulation porte le nom d'*enarthrose*, c'est-à-dire qu'elle permet les mouvements dans tous les sens, y compris les mouvements rotatoires.

L'extrémité inférieure de l'humérus représente une poulie sur laquelle se meut l'avant-bras.

L'*avant-bras* est composé de deux os qui sont : en dedans le cubitus, en dehors le radius. Ces os s'unissent par leur extrémité supérieure avec l'humérus, cette articulation porte le nom d'*articulation trochléenne ;* elle ne permet que deux mouvements en sens opposé, flexions et extensions.



Le cubitus est un peu plus long que le radius, on remarque à sa partie supérieure deux *apophyses*, l'une horizontale appelée *apophyse coronoïde* et l'autre verticale nommée *olécrâne*, qui est reçue dans une cavité correspondante de l'humérus et qui empêche l'avant-bras d'aller en arrière. Les deux os de l'avant-bras s'unissent par leur extrémité inférieure avec la main, cette articulation porte le nom d'*articulation par emboîtement réciproque :* mouvements en tous les sens, mais point de rotation.

Si la main ne peut point exécuter de rotation sur l'articulation même de l'avant-bras, elle en exécute une en *pronation* et *supination*, à cause de la faculté qu'a le radius de se mouvoir sur le cubitus.

La *main* se divise en trois parties : le carpe, le métacarpe et les doigts. L'articulation des os du carpe et du métacarpe s'appelle : *articulation arthrodiale,* le mouvement se réduit à un simple glissement peu étendu.

Les doigts au contraire peuvent se mouvoir en flexions, extensions et abductions ; mais sans rotations. Les phalanges ont des articulations pareilles à celles du coude.

Le TRONC est formé par un axe central appelé *colonne vertébrale, par les côtes* et *par le sternum.*

La colonne vertébrale représente une espèce de tige osseuse, située sur

la ligne médiane du corps et s'étendant depuis la tête jusqu'à l'extrémité postérieure et inférieure du tronc. Elle se compose d'un certain nombre de petits os courts nommés *vertèbres* empilés les uns sur les autres et solidement unis, quoique mobiles. Chacune de ces vertèbres présente un trou circulaire qui, en se réunissant à ceux des autres vertèbres, forment un canal dans lequel est logée la moëlle épinière. En avant de ce trou est une sorte de disque assez épais que l'on appelle le corps de la vertèbre ; en arrière et sur les parties latérales sont des éminences osseuses désignées sous le nom d'apophyses épineuses et transverses.

La colonne vertébrale est formée chez l'homme par trente-trois vertèbres dont sept cervicales, douze dorsales, cinq lombaires et neuf autres soudées entre elles de manière à ne former que deux os : le sacrum et le coccyx.

Le mode d'union des vertèbres porte le nom d'*articulations amphiarthroses* ou *symphyses*. Ces articulations sont maintenues par des ligaments interosseux et par des ligaments périphériques, leur mouvement propre consiste en une sorte de balancement qui résulte de l'élasticité des ligaments. Ce mouvement donne lieu à des flexions et extensions.

Les *côtes* sont des sortes d'arcs osseux allongés et aplatis qui forment les parois latérales du thorax.

Elles sont au nombre de douze paires s'articulant en arrière avec la colonne vertébrale et en avant avec le sternum, par l'intermédiaire de prolongements cartilagineux.

Les cartilages des sept premières paires, appelées *vraies côtes*, sont les seuls qui s'articulent directement avec le sternum ; les cartilages des cinq autres paires, appelées *fausses côtes*, se réunissent simplement à ceux des côtes précédentes.

Les espaces que laissent entre elles les côtes sont remplis par des muscles qui s'étendent de l'un à l'autre et que l'on nomme pour cette raison *muscles intercostaux*. Les côtes sont articulées de manière à pouvoir élargir et rétrécir la cage thoracique sous l'influence des poumons, c'est

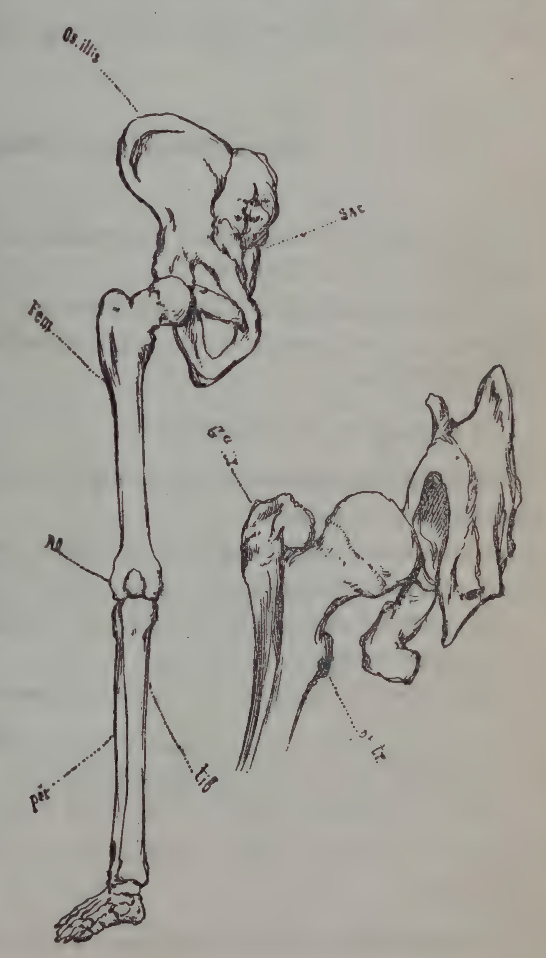
ce mouvement qui constitue en grande partie le mécanisme de la respiration.

Le *sternum* est un os plat situé en avant sur la ligne médiane du corps ; il est soutenu latéralement par les côtes et s'articule en haut avec les clavicules.

Les JAMBES ou *membres inférieurs* se composent chacune de la hanche, de la cuisse, de la jambe et du pied.

La hanche représente l'épaule, elle est formée de chaque côté par un seul os, large et très-solide, nommé *os iliaque.* Ces deux os en s'articulant entre eux en avant et avec le sacrum en arrière constituent une large ceinture osseuse que l'on désigne sous le nom de bassin et qui est destiné à loger et à protéger les viscères contenus dans le bas-ventre.

La *cuisse* n'a qu'un seul os que l'on appelle *fémur ;* c'est le plus long et le plus volumineux de tous. Il s'articule en haut avec l'os de la hanche, cette articulation porte, comme dans le bras, le nom d'*articulation enarthrosiale.*



Elle permet des mouvements dans tous les sens y compris les mouvements rotatoires.

Le fémur présente à son extrémité supérieure une tête arrondie qui se loge dans la *cavité cotyloïde* qui elle-même est soutenue par un col, lequel fait un angle avec le corps de l'os. Au-dessus du col est une grosse apophyse nommée *grand trochanter,* puis au-dessous une seconde appelée *petit trochanter ;* ce sont ces deux apophyses qui limitent le mouvement de la cuisse à droite et à gauche.

Le bas du fémur s'articule avec la jambe.

La *jambe* comprend deux

os, le tibia et le péroné ; le premier est situé en dedans et le second en dehors. Ils s'unissent par leur extrémité supérieure avec le fémur ; cette articulation *trochléenne* identique à celle du coude ne permet que deux mouvements en sens opposé, flexions et extensions.

Au-devant de l'articulation du fémur avec le tibia, se trouve un petit os irrégulièrement arrondi appelé rotule, qui a pour but de consolider le genou et d'empêcher la jambe de se ployer en avant.

La rotule joue donc le même rôle que l'*apophyse olécrâne* du cubitus.

Le péroné a la faculté de se mouvoir sur le tibia, ce qui permet au pied de fléchir à droite et à gauche. Les deux os précédents s'unissent par leurs extrémités inférieures avec le pied.

Le pied présente, comme la main, trois parties : le tarse , le métatarse et les orteils.

Le mouvement des différentes parties du pied est très-restreint, il n'a lieu en réalité qu'à l'articulation avec la jambe.

Articulations ou syndesmologie.

On entend par *articulation* l'assemblage de deux ou d'un plus grand nombre d'os qui se touchent.

Suivant la méthode le plus généralement employée les articulations se divisent en trois grandes classes : Les *diarthroses,* les *synarthroses* et les *amphiarthroses.*

Les premières se divisent en :

Articulations *enarthroses,* articulation de la cuisse avec le bassin et de l'épaule avec le bras ;

Articulations *condyliennes,* la mâchoire inférieure ;

Articulations *trochléennes,* le coude et le genou ;

Articulations *trochoïdes,* la seconde vertèbre cervicale avec la première est l'unique exemple de ce genre ;

Articulations *arthrodiales,* les os du carpe et du tarse.

La seconde classe d'articulations est caractérisée par ses surfaces articulaires armées de dents ou d'inégalités qui s'engrènent réciproquement.

De là le nom de *sutures* qui leur est donné habituellement. L'union des divers os de la tête entre eux nous offre l'exemple de ces articulations *immobiles.*

La troisième classe d'articulations a des surfaces articulaires presque

planes, en partie contiguës, telles sont les articulations du corps des vertèbres.

Dans les articulations mobiles les surfaces articulaires des os sont recouvertes par un cartilage lisse et poli, dont l'élasticité a pour effet d'amortir les pressions et les chocs qu'elles doivent soutenir.

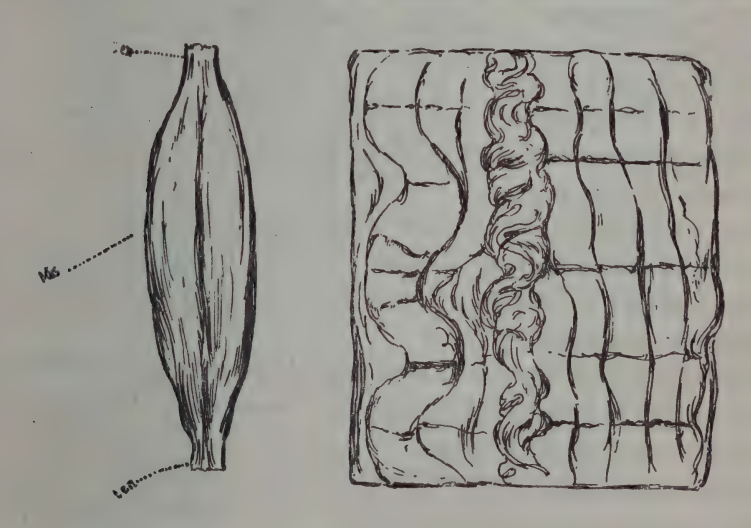
Ces surfaces sont maintenues en présence par des ligaments ou faisceaux fibreux qui les entourent extérieurement et qui sont disposés de manière à limiter l'étendue de leurs mouvements. Enfin dans l'intérieur de l'articulation se trouve une membrane de nature séreuse, nommée *bourse synoviale,* qui secrète un liquide visqueux et filant dont le but est de maintenir le poli des surfaces articulaires et de favoriser leur glissement.

Ce liquide a reçu le nom de *synovie.*

Organes actifs ou myologie.

Nous ne nous occuperons ici que des muscles et du mécanisme de leurs mouvements.

Les muscles qui forment ce qu'on appelle vulgairement la chair, sont composés de faisceaux de fibres unis par un tissu cellulaire et pouvant être divisés en faisceaux de plus en plus petits, dont les dernières fibres d'une extrême ténuité sont droites et disposées parallèlement entre elles.



On distingue deux ordres de muscles :

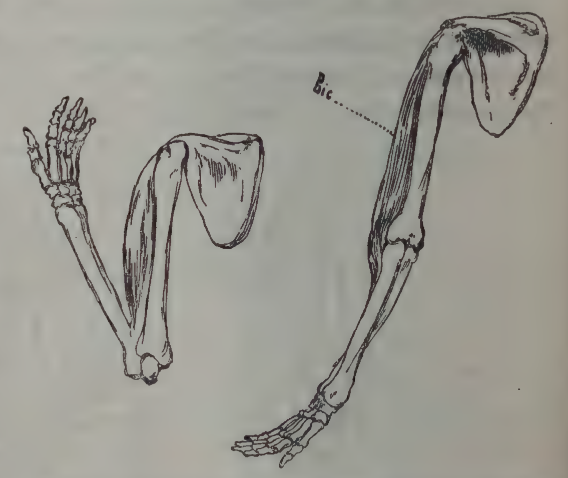
Les uns dont les contractions sont déterminées par la volonté, les autres dont les mouvements sont involontaires.

Les premiers appartiennent à la vie de relation, les seconds tels que le cœur, l'intestin, la vessie, servent aux fonctions de la vie organique ; nous ne nous occuperons ici que des premiers.

Les muscles sont fixés par leurs extrémités aux os et aux autres parties qu'ils doivent mouvoir ; mais cette insection sur les parties mobiles n'a pas lieu directement. Elle se fait par l'intermédiaire de cordons blanchâtres et nacrés, d'une texture fibreuse, appelés *tendons*.

Ces tendons extrêmement solides reçoivent d'un côté les fibres musculaires avec lesquels ils se continuent et vont se fixer de l'autre aux os auxquels ils doivent transmettre le mouvement.

Sous l'influence de l'action nerveuse ou de certains excitants, tels que le galvanisme, l'étincelle électrique, on voit les fibres musculaires se raccourcir brusquement, et les faisceaux qu'elles forment devenir en même temps plus gros et plus durs. Ce raccourcissement des fibres musculaires porte le nom de *contraction*. Les physiologistes ne sont pas d'accord sur la manière dont se produit ce phénomène ; les uns, avec Haller, pensent qu'il est le résultat du plissement en zig-zag des faisceaux musculaires pendant la contraction ; d'autres soutiennent qu'il s'effectue par un simple raccourcissement de la fibre comme dans un fil de caoutchouc. Quoi qu'il en soit, il est facile de comprendre que les muscles, en se contractant, doivent tendre à rapprocher les deux parties du squelette sur lesquelles s'insèrent leur extrémités. Mais il arrive le plus souvent que l'une de ces parties est fixe, tandis que l'autre est mobile ; il en résulte que c'est cette dernière seule qui se déplace et se rapproche de la première, dont le rôle est alors de fournir un point fixe à la contraction du muscle. Un exemple rendra ce mécanisme plus facile à saisir : l'avant-bras est articulé sur le bras de manière à pouvoir s'étendre et se fléchir sur lui. Un muscle, appelé *biceps,* s'insère, d'une part, à l'omoplate qui est un des os de l'épaule, et, d'autre part, au radius qui est un des deux os de l'avant-bras.



Or, si le muscle biceps se contracte, l'épaule servira de point fixe, et l'avant-bras, entraîné seul par la puissance contractile du muscle, se flé-

chira sur le bras. On verra en même temps le corps du biceps former, à la région moyenne et antérieure du bras, une tumeur dure et plus ou moins volumineuse.

Bientôt l'effet de l'action énergique cesse et le membre ou l'articulation qu'il a fait mouvoir, retombent indolemment dans la position qu'ils occupaient à l'état de repos. Mais pour les besoins de la vie, une contraction et un relâchement rapides et alternés de certaines séries de muscles sont souvent indispensables; c'est pour cela que la plupart des muscles sont pourvus de muscles antagonistes, c'est-à-dire que chaque muscle qui sert à un mouvement contractile a généralement du côté opposé du membre où il se trouve, un muscle agissant en sens contraire qui contribue non-seulement à rétablir l'équilibre dérangé, mais produit un mouvement d'extension d'une force égale. Ces deux séries de muscles sont nommées *fléchisseurs* et *extenseurs*.

Il peut arriver cependant que, dans certaines circonstances, les muscles déplacent les os qui leur servent ordinairement de points d'appui. C'est ainsi que le biceps fait mouvoir l'épaule, lorsque le corps étant suspendu par les mains on cherche à s'élever. Il ne faudrait pas croire que lorsque nous ployons le bras, le biceps seul se trouve en jeu. Loin de là; presque tous les mouvements du corps exigent l'action d'un grand nombre de muscles. Rien que pour remuer la main, nous en faisons agir plus de quarante; et dans le bras entier, on en compte guère moins de cent.

Les différents os du squelette représentent de véritables leviers soumis, dans tous leurs mouvements, aux lois ordinaires de la mécanique.

On trouve dans l'organisme les trois genres de leviers, mais ce sont surtout les leviers du deuxième et du troisième genre qui sont les plus communs.

Ainsi, l'avant-bras, dont nous parlions tout à l'heure, représente un levier du troisième genre, dont le point d'appui est à l'articulation du coude, la résistance à la main et dont la puissance se trouve à l'insertion des deux muscles biceps et brachial antérieur, c'est-à-dire entre la résistance et le point d'appui.

Comme levier du deuxième genre, nous citerons le pied, dont le point d'appui, pendant la marche, est en avant, dont la puissance est au talon, c'est-à-dire à l'insertion du tendon d'Achille, et dont la résistance, qui est le poids du corps, se porte verticalement sur l'articulation du tarse avec la jambe, et se trouve ainsi placée entre la puissance et le point d'appui. Enfin, comme levier du premier genre, nous avons la tête, dont le point d'appui se trouve à la partie supérieure de la colonne vertébrale, dont la résistance est le poids de la face qui tend sans cesse à l'entraîner en avant et dont la

puissance est en arrière, c'est-à-dire à l'insertion occipitale des muscles postérieurs du cou.

On voit, d'après ce qui précède, qu'en appliquant aux leviers que représentent les os du squelette et aux muscles qui les font mouvoir, les principes élémentaires de la mécanique, on pourrait, jusqu'à un certain point, évaluer la puissance de chacun d'eux.

La force avec laquelle un muscle se contracte dépend de son volume, de l'énergie, de la volonté et surtout de la manière dont il se fixe à l'os.

On comprend, en effet, que la puissance développée par la contraction d'un muscle sera, toutes choses égales d'ailleurs, d'autant plus grande, que l'insertion de ce muscle sera moins oblique sur l'os mobile.

Or, dans l'économie animale, les muscles ne s'insèrent, pour la plupart, que d'une manière très-oblique, et à une petite distance du point d'appui de l'os qu'ils doivent mouvoir. Cette disposition est donc très-défavorable à leur puissance ; mais elle est éminemment favorable à la rapidité des mouvements qu'ils produisent.

D'après le sens des mouvements que les muscles impriment aux différentes parties du corps, on les a divisées en muscles extenseurs, fléchisseurs, rotateurs, élévateurs, etc.

Considérations générales.

On voit d'après ce qui précède qu'il y a corrélation complète entre les mouvements des quatre parties du corps, prises deux à deux.

Ainsi d'un côté la tête et le tronc peuvent exécuter sur la colonne vertébrale les mêmes mouvements de flexion et d'extension.

De l'autre, les bras et les jambes exécutent aussi, dans chacune de leurs parties, les mêmes mouvements de flexion, d'extension et de rotation ; avec cette seule différence que si les flexions des coudes se font en avant et en arrière par derrière le corps, celles des genoux ont lieu en arrière et en avant par-devant les jambes.

Quant aux circumductions, elles peuvent se faire avec toutes les parties du corps.

En résumé, la faculté que l'homme possède de contracter ses muscles et de les faire agir d'après les ordres de sa volonté, la conformation de ses bras, de ses mains, de ses jambes, de son corps, où tous les leviers et toutes les formes convenables pour exercer une puissance se trouvent réunis, attestent sa favorable et merveilleuse organisation pour produire un travail qui ne demande qu'à être bien régi. Considéré sous ce point

de vue, l'homme est une machine dont le mouvement doit produire le meilleur résultat possible.

HYGIÈNE DES SALLES DE GYMNASTIQUE

A moins d'avoir été construits spécialement, les trois quarts des gymnases sont humides et surtout mal aérés; il faut donc en hiver combattre l'humidité en chauffant légèrement les salles de gymnastique. Tout le monde sait que lorsqu'on a froid et qu'on se donne du mouvement, on se réchauffe, c'est-à-dire qu'on ramène la chaleur du corps à une température moyenne; mais si l'exercice est continué et que l'on arrive à être en sueur, c'est alors qu'il faut prendre de grandes précautions surtout si la température est basse. Car aussitôt que la sueur s'étale sur la peau, il se produit une grande évaporation qui refroidit le corps et peut souvent l'amener au-dessous de la chaleur ambiante, de là des refroidissements, des rhumatismes, des imflammations de cœur, etc.

C'est donc en hiver plutôt qu'en été que l'on devrait suspendre les exercices gymnastiques.

Il faut donc observer qu'en hiver les exercices violents doivent être très-restreints; les humeurs du corps par suite du froid étant quelque peu figées, les muscles sont secs et contractés et les os se brisent bien plus facilement.

Les exercices des sauts doivent être surtout presque entièrement supprimés.

Bien au contraire, par les grandes chaleurs il est nécessaire de faire beaucoup d'exercices corporels, car alors on se procure une grande fraîcheur puisque l'évaporation de la sueur amène le corps à une température au-dessous de celle ambiante.

Après la température, la cause indispensable à un bon local de gymnastique est : l'air pur.

Pour cela il faut éviter de se servir aux stations de sciure ou de sable; ces deux matières produisent beaucoup de poussière, et celle-ci est nuisible aux organes de la respiration et au sang.

L'air humide étant aussi très-dangereux pour les exercices corporels, on

évitera donc avec soin, même dans les plus fortes chaleurs, d'arroser les salles de gymnastique avant ou pendant le travail.

Terminons les considérations précédentes par quelques moyens pratiques employés avec avantage dans le cas de luxations, entorses, contusions, écorchures, froissement des viscères et des parties génitales.

La luxation est un changement permanent dans les rapports naturels des surfaces articulaires des os, produit, soit par une violence extérieure, soit par l'action musculaire.

L'entorse est une distension violente de l'appareil fibreux et musculaire qui environne et affermit les articulations, distension qui est toujours la suite d'un mouvement faux ou forcé.

Les contusions sont des blessures faites par le choc ou la pression d'un corps dur, non tranchant, ni piquant, sans perte de substances, ni déchirure de la peau.

Les écorchures sont des contusions où il y a rupture des tissus et des vaisseaux capillaires avec épanchement de sang.

Un gymnaste peut tomber de beaucoup de manières différentes : le plus souvent sans se faire aucun mal ; quelquefois cependant la chute est trop forte et agit sur les articulations, tendons, muscles, etc., ou bien encore sur les organes respiratoires ou digestifs. Dans le premier cas, s'il y a entorse, luxation, rupture d'un tendon, le moyen le plus simple à employer en attendant les soins du médecin et pour prévenir l'engorgement inflammatoire de la partie malade, consiste à l'immerger dans l'eau froide, immédiatement après l'accident. Il faut attribuer l'influence salutaire de l'eau froide à sa propriété de contracter les vaisseaux sanguins mêmes les plus petits appelés vaisseaux capillaires.

Le froid intense paralyse aussi l'action des nerfs de la sensation et soulage ou même dissipe les douleurs. Il est urgent que cette immersion soit continuée pendant plusieurs heures de suite. On augmente l'effet résolutif de l'eau froide en y ajoutant de l'acétate de plomb. Quand le membre est retiré du liquide, on l'enveloppe de compresses trempées dans ce dernier mélange, le tout relié d'une longue bande de toile.

Dans le cas de luxation, il faut observer : de ne jamais entreprendre la réduction durant l'état inflammatoire des parties, de s'empresser par conséquent d'appeler un médecin pour réduire le membre avant l'apparition de la réaction. Après la réduction, il est indispensable d'appliquer un bandage qui maintienne les parties dans un repos absolu assez longtemps pour permettre aux ligaments et aux capsules articulaires de se consolider ; à cet effet, il est bon d'avoir quelques éclisses de carton ou de planchettes minces.

S'il y a contusion, le traitement n'offre quelques difficultés que dans les cas graves ; nous n'en parlerons pas ici, car c'est l'affaire du médecin. Quant aux contusions légères, les indications sont fort simples. Il faut favoriser la résorption du sang épanché dans les tissus. Pour cela, quand la contusion est récente, il suffit d'appliquer des compresses imbibées d'eau froide et souvent renouvelées ; on peut aussi employer l'eau végéto-minérale ou l'eau vinaigrée avec addition de sel de cuisine. L'eau-de-vie camphrée et les eaux spiritueuses produisent également d'excellents effets.

L'usage populaire de comprimer les contusions qui forment *bosses sanguines*, n'est justifiable que dans quelques cas rares ; mais le plus souvent il produit un mauvais effet, car la compression a pour effet de déchirer les tissus et de rendre la guérison plus lente.

S'il y a écorchures ou plaies contuses, il faudra laver la plaie pour en séparer les corps étrangers, et comme il y a toujours suppuration, il faut laisser la plaie le plus possible à l'air pour que la croûte de première intension se fasse rapidement.

Dans les plaies par arrachement, on excise les parties trop saillantes afin de donner à la plaie une forme convenable pour la réunion des parties que l'on maintient en contact par quelques points de suture. Ce genre de plaies supure toujours, néanmoins elles se guérissent assez rapidement et sans qu'il survienne de complications.

Dans les froissements des viscères et des parties génitales, le cas le plus douloureux par suite de la contusion intérieure des vaisseaux, le gymnaste tombe ordinairement dans une inaction complète, presque une paralysie momentanée, il faut alors le confier à deux autres gymnastes et le faire courir malgré lui jusqu'à ce que la respiration se soit peu à peu rétablie. Il est rare que la douleur persiste au delà de quelques minutes.

Plus les gymnastes sont exercés, moins ils risquent de se faire du mal en travaillant ; le danger d'une chute n'existe précisément que dans la raideur que l'on met lorsqu'on n'est pas habitué à tomber.

Il est excessivement rare qu'un gymnaste de première année, s'il s'est suffisamment exercé, se fasse un mal sérieux en tombant.

L'homme qui n'est jamais tombé à terre éprouve une sensation particulière lorsqu'il fait une chute, qui interdit d'abord son jugement ; et si le coup a été un peu fort, il reste comme attaché au sol, ne sachant pas s'il pourra se rélever. Rien de plus facile dans la vie de se casser un bras ou une jambe, rien de plus commun que de recevoir des coups à la tête et de ne savoir la défendre dans les chutes. Il y a donc un apprentissage à faire très-utile dans ces conséquences : *Apprendre à tomber sans se faire de mal est donc un art salutaire.*

Nota. — Si nous donnons ici ces quelques considérations médicales, elles ne doivent point effrayer les gymnastes, notre but est de leur donner au contraire ainsi qu'aux moniteurs des conseils utiles, dans les circonstances où les uns et les autres pourraient se trouver fort embarrassés.

PREMIÈRE PARTIE

DES EXERCICES D'ORDRE ET LIBRES

CHAPITRE PREMIER

Les exercices d'ordre de cette partie de notre ouvrage sont appelés à compléter ceux de la gymnastique pédagogique ; ils sont aussi plus compliqués, le moniteur devra donc obtenir des gymnastes :

Le silence le plus complet, afin qu'ils puissent bien saisir l'explication et la démonstration des mouvements et les exécuter avec précision et ensemble. Ils doivent rester tranquilles et bien alignés dans leur section.

Mieux les gymnastes rempliront ces conditions, plus l'instruction sera bonne et rapide.

EXERCICES D'ORDRE ET LIBRES

Ces exercices se divisent en trois classes :

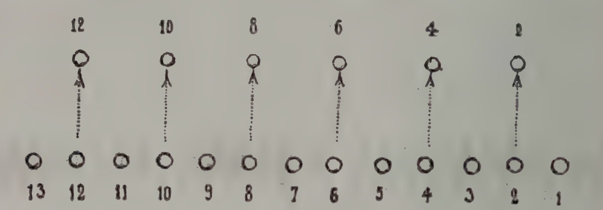
1re classe : **Formations de pied ferme.**

2e classe : **Formations en marchant.**

3e classe : **Contre-marches.**

PREMIÈRE CLASSE

1er EXERCICE. Le peloton étant en bataille sur un rang, le former sur deux rangs sans changer de direction et prêt à prendre les distances pour les exercices libres.



Les gymnastes se numérotent de la droite à la gauche, puis le moniteur commande :

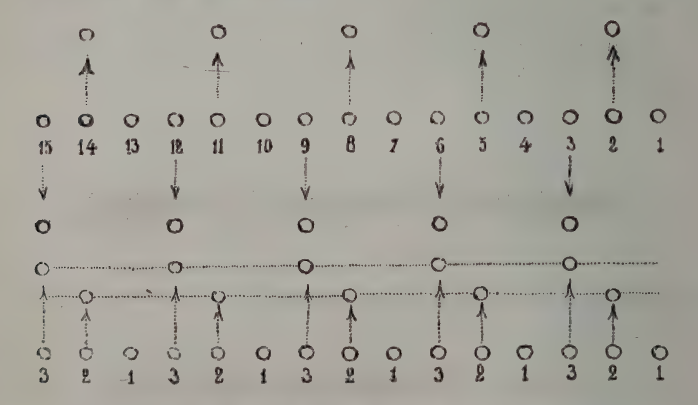
Peloton en bataille sur deux rangs en avant : Marche !

Les numéros pairs font alors deux pas en avant et le moniteur commande ensuite :

Dans chaque rang prenez vos grandes distances : Marche !

2e EXERCICE. Le peloton étant en bataille sur un rang, le former en bataille sur deux rangs *en arrière*.

3e EXERCICE. Le peloton étant en bataille sur un rang, le former en bataille sur trois rangs sans changer de direction et prêt à prendre les distances.



Les gymnastes se numérotent par trois en commençant par la droite et au commandement de : Marche !

Les numéros 1 ne bougent pas;
Les numéros 2 font deux pas en avant;
Les numéros 3 font trois pas en avant.

Le moniteur commande ensuite :

Dans chaque rang prenez vos distances : MARCHE !

On peut aussi former le peloton sur quatre, cinq ou six rangs en numérotant par quatre, cinq et six et en faisant faire à chaque numéro autant de pas en avant que le numéro lui-même le comporte.

Pour reformer le peloton sur un rang, le moniteur commande :

Premier, deuxième et troisième rangs : demi-tour, droite, en avant : MARCHE !

Le troisième rang vient alors s'intercaler dans le quatrième, après lui le deuxième rang, puis le premier.

Le moniteur commande ensuite :

Peloton : DEMI-TOUR.

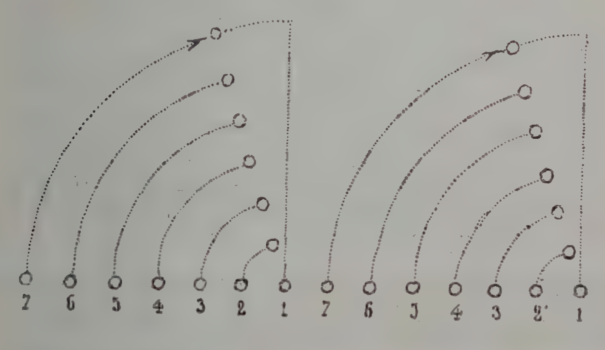
A ce commandement, tous les numéros qui se trouvent face en arrière se remettent face en avant.

4e EXERCICE. Le peloton étant en bataille sur un rang, le former en bataille sur trois, ou quatre, ou cinq, ou six rangs *en arrière.*

5e EXERCICE. Le peloton étant en bataille sur un rang, le former sur deux en changeant de direction.

Le moniteur numérote son peloton par moitié et commande :

Par section à droite : MARCHE !



Les numéros 1 font par le flanc droit et les deux sections conversent à droite en ayant soin d'observer tous les principes d'une bonne

conversion. Lorsqu'elles sont prêtes d'arriver dans une position perpendiculaire à la ligne de bataille, le moniteur commande :

Peloton : HALTE !
A droite : ALIGNEMENT !

Puis, lorsque chaque section est bien alignée, il commande :

Prenez les grandes distances sur la gauche : MARCHE !

Ce même exercice peut se faire en se formant par section à gauche et en prenant les grandes distances sur la droite.

6[e] **EXERCICE. Le peloton étant en bataille sur un rang, le former sur trois, quatre, cinq ou six rangs, en numérotant les gymnastes de manière à faire trois, quatre, cinq ou six sections.**

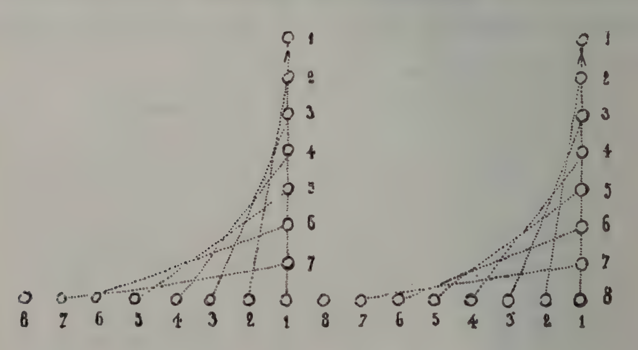
7[e] **EXERCICE. Le peloton étant en bataille sur un rang, le former en bataille sur quatre, cinq ou six rangs sans changer de direction.**

Le moniteur numérote le peloton par quatre et commande :

Numéros 4 : huit pas en avant : MARCHE !
Numéros 3 : six pas en avant : MARCHE !
Numéros 2 : quatre pas en avant : MARCHE !

Il fait prendre ensuite les grandes distances.
Même formation *en arrière*.

8[e] **EXERCICE. Le peloton étant en bataille, le former sur deux rangs en colonne sans changer de direction.**



Le moniteur numérote le peloton par moitié et commande :

Dans chaque section : Par le flanc droit : Par file à gauche : MARCHE !

Les numéros 1 marchent droit devant eux, tandis que les autres

font par le flanc droit et suivent les numéros 1 en venant tous faire par file à gauche au même point.

Lorsque le moniteur voit que les sections ont presque fini le mouvement, il commande :

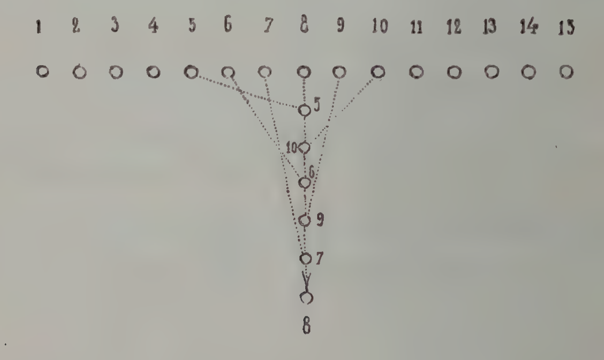
Peloton : HALTE ! FRONT !
Prenez les grandes distances : MARCHE !

9e EXERCICE. Formation sur trois, quatre, cinq ou six rangs en colonne. Le moniteur divisera le peloton en trois, quatre, cinq ou six sections et répétera les mêmes commandements que précédemment.

CHAPITRE II

DEUXIÈME CLASSE

1er EXERCICE. Le peloton étant en bataille, le former sur un rang en colonne par le centre, MARCHE !



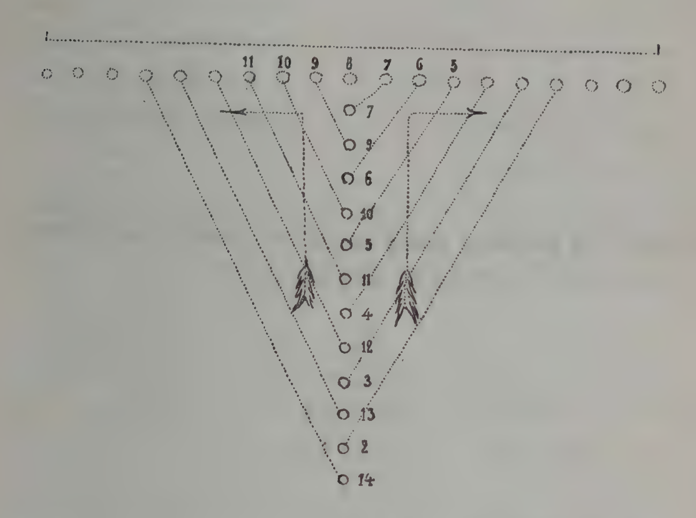
Les élèves se numérotent à haute voix ; soit 15 leur nombre : le numéro 8 doit, au commandement de marche, marcher en avant ; les numéros 1, 2, 3, 4, 5, 6 et 7 font par le flanc gauche, les 9, 10, 11, 12, 13, 14 et 15 font par le flanc droit ; le numéro 7 se place immédiatement derrière le numéro 8, le numéro 9 derrière le numéro 7, le numéro 6 derrière le numéro 9, etc.

Lorsque le peloton est formé sur un rang en colonne, le moniteur commande :

Peloton : HALTE !

2e EXERCICE. Le peloton étant en marche par le flanc, le reformer en bataille : MARCHE !

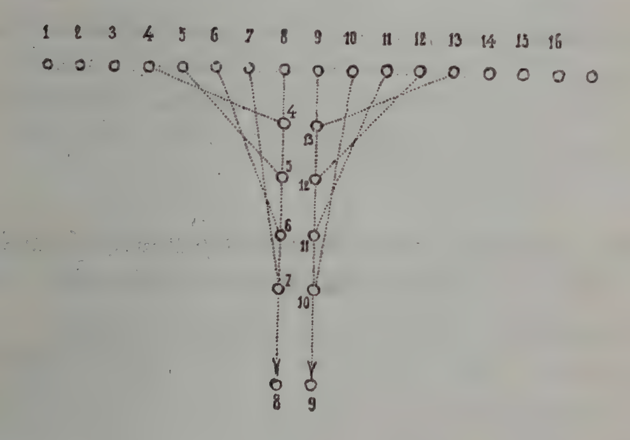
Au commandement de marche, le numéro 8 marque le pas, les numéros 7 et 9 se placent alors à sa droite et à sa gauche et marquent aussi le pas, les numéros 6 et 10 se placent à la droite et à la gauche des précédents, etc., etc.



Lorsque le peloton est formé, le moniteur commandera :

Peloton en avant : Marche !

3e EXERCICE. Le peloton étant en bataille sur un rang, le former en colonne sur deux rangs par le centre, Marche !



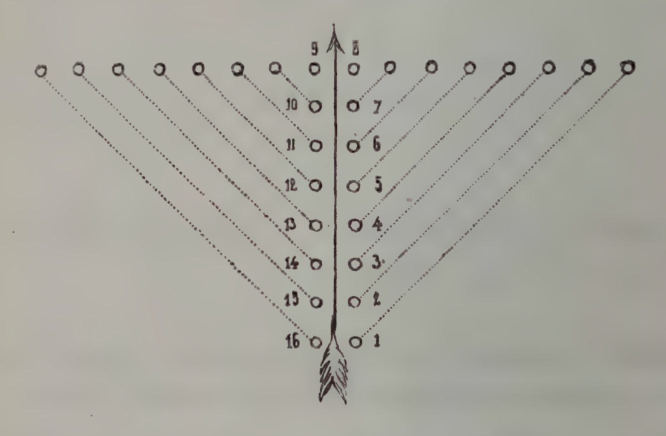
Les élèves se numérotent ; soit 16 leur nombre : au commandement de marche, les numéros 8 et 9 marchent en avant, les autres font par le flanc et viennent se placer comme il suit :

Le nº 7	derrière	le nº 8.	Le nº 10	derrière	le nº 9.
Le nº 6	—	le nº 7.	Le nº 11	—	le nº 10.
Le nº 5	—	le nº 6.	Le nº 12	—	le nº 11.
Le nº 4	—	le nº 5.	Le nº 13	—	le nº 12.
Le nº 3	—	le nº 4.	Le nº 14	—	le nº 13.
Le nº 2	—	le nº 3.	Le nº 15	—	le nº 14.
Le nº 1	—	le nº 2.	Le nº 16	—	le nº 15.

Lorsque le peloton est formé, le moniteur commande :

Peloton : HALTE !

4e EXERCICE. Le peloton étant sur deux rangs par le flanc, le reformer sur un rang en bataille, MARCHE !



A ce commandement, les numéros 8 et 9 marquent le pas, les numéros 7 et 10 viennent se placer, le numéro 1 à droite du numéro 8, le numéro 2 à gauche du numéro 9 et ainsi de suite pour les autres, mais en ayant soin toutefois de venir faire par le flanc immédiatement derrière les numéros 8 et 9.

5e EXERCICE. Le peloton étant en marche par le flanc sur deux rangs, le former en bataille sans changer la direction, MARCHE !

Les gymnastes se numérotent ; soit 16 leur nombre.

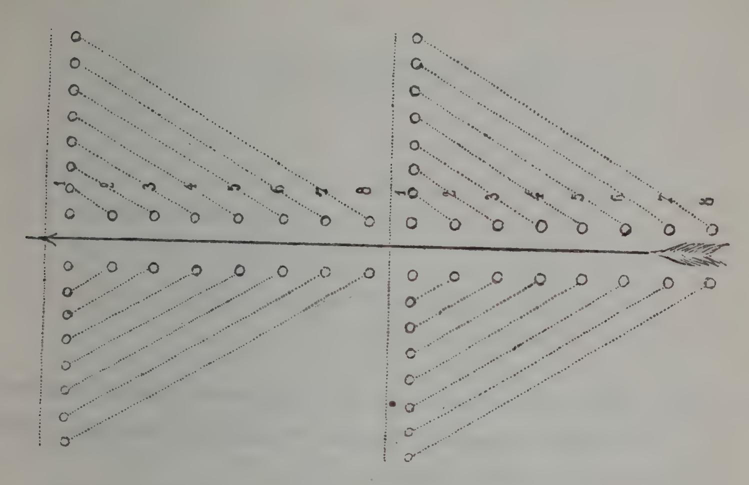
Le moniteur afin d'avoir deux sections les fait numéroter par 8.

Au commandement de marche, le numéro 1 marque le pas, tandis que les autres jusqu'à 8 se placent à leur gauche et à leur droite dans l'ordre suivant :

Les nos 2 à droite et à gauche des nos 1.

Les nos 3 — — des nos 2.

Les nos 4 à droite et à gauche des nos 3.
Les nos 5 — — des nos 4.



Les nos 6 à droite et à gauche des nos 5.
Les nos 7 — — des nos 6.
Les nos 8 — — des nos 7.

Le peloton étant en bataille sur deux rangs, le moniteur commande:

Peloton en avant : Marche !

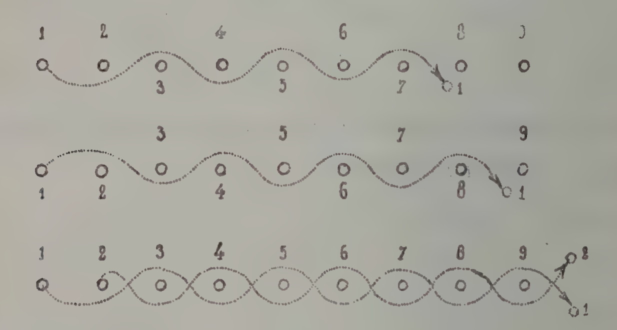
Puis ensuite : *Peloton :* Halte !

CHAPITRE III

TROISIÈME CLASSE

1

1er **EXERCICE. Le peloton étant sur un rang par grandes ou par petites distances, exécuter la contre-marche sinueuse à gauche et par la droite du peloton :** MARCHE !



A ce commandement, le numéro 1 fait par file à gauche et passe entre les numéros : 2 et 3, entre 3 et 4, entre 4 et 5 et ainsi de suite.

Le numéro 2 fait par file à gauche aussitôt que le numéro 1 est passé devant lui et il passe à son tour entre 3 et 4, entre 4 et 5, entre 5 et 6 et ainsi de suite pour chaque numéro.

Le peloton se trouve alors la gauche en tête.

2e **EXERCICE. Contre-marche sinueuse à droite et par la droite du peloton :** MARCHE !

Le mouvement s'exécute comme précédemment, sauf que chaque numéro fait par file à droite au lieu de par file à gauche.

3e **EXERCICE. Contre-marche sinueuse à gauche et à droite par la droite :** MARCHE !

Dans ce mouvement, le numéro 1 fait par file à gauche et ralentit le pas, passe entre les numéros 2 et 3.

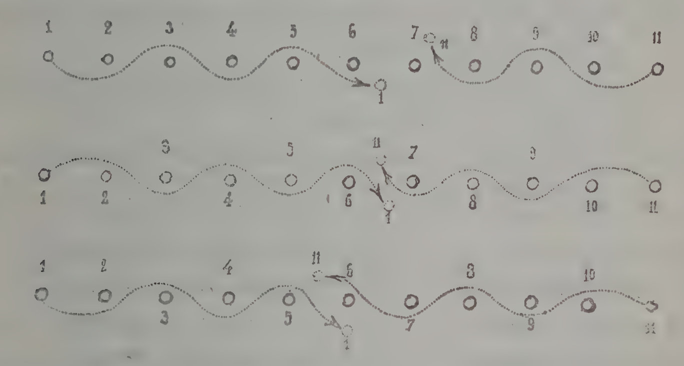
Le numéro 2 fait à son tour par file à droite et fait son possible pour passer entre les numéros 3 et 4 en même temps que le numéro 1, mais en se croisant avec lui.

Les autres numéros procèdent de la même manière.

Nota. — Ces trois exercices peuvent se répéter par la gauche du peloton.

4e EXERCICE. Contre-marche sinueuse à gauche par la gauche et par la droite du peloton : Marche !

Supposons 20 gymnastes : les numéros 1 et 20 font par file à gauche et passent le premier entre les numéros 2 et 3, le second entre les numéros 19 et 18 ; les numéros 2 et 19 font ensuite par file à gauche et passent à leur tour entre les numéros 3 et 4, 18 et 17, ainsi de suite jusqu'à ce que le numéro 20 ait pris la place du numéro 1 et celui-ci la place du numéro 20.



5e EXERCICE. Contre-marche sinueuse à droite par la gauche et par la droite : Marche !

6e EXERCICE. Contre-marche sinueuse à gauche et à droite par la droite et par la gauche : Marche !

Dans ce mouvement, la droite du peloton fait par file à gauche et la gauche par file à droite.

7e EXERCICE. Contre-marche sinueuse à droite et à gauche par la droite et par la gauche : Marche !

Observation.

Dans le courant de tous ces exercices, le moniteur doit faire exécuter aux gymnastes des mouvements de bras et les varier autant que possible.

D'autres combinaisons, qui sont aussi sur le terrain gymnastique d'un coup d'œil ravissant d'ensemble, sont les suivantes :

Le moniteur ayant son peloton sur deux ou quatre ou huit rangs commande :

1er Rang : *Lancer les deux bras en haut au-dessus de la tête.*
2e Rang : *Fléchir sur les jambes, les genoux joints ou écartés et vice versâ.*

Ces exercices se font ou alternativement ou simultanément, il vaut mieux les faire simultanément, c'est-à-dire qu'au moment où le premier rang lance les bras en haut au-dessus de la tête, le second rang fléchit ; lorsque le premier rang baisse les bras, le second se relève ; puis le premier rang fléchit à son tour, tandis que le second lève les bras et se relève en même temps que celui-là baisse les bras.

Le moniteur doit toujours chercher à varier les temps de manière que lorsqu'un rang fait un mouvement des membres supérieurs, l'autre fasse un mouvement des membres inférieurs.

Il cherche surtout à prendre pour les deux rangs des temps décomposables en le même nombre de mouvements.

Le moniteur peut aussi faire des combinaisons sur les reins, ainsi :

1er Rang	2e Rang
Fléchir le corps en avant.	*Le fléchir en arrière.*
Fléchir le corps en arrière.	*Le fléchir en avant.*
Fléchir le corps à droite.	*Le fléchir à gauche.*
Fléchir le corps à gauche.	*Le fléchir à droite.*

CONCOURS GYMNASTIQUES

Abolition des prix gymnastiques.

Depuis quelque temps il s'est élevé dans le sein même des sociétés gymnastiques de nombreuses discussions pour ou contre l'abolition des concours. Les sommités gymnastes ont épuisé sur ce sujet toute leur verve sans aucun résultat encore. Les unes prétendent que les concours sont des causes de rivalité et de jalousie entre les sociétés, et que l'estime de ses frères gymnastes doit être la seule récompense de celui qui, par son activité et ses efforts, est parvenu à une force et à une agilité extraordinaires.

Les autres croient qu'il ne peut pas y avoir de belles fêtes sans récompenses, et surtout sans médailles.

Il est de notre devoir d'exprimer franchement notre avis sur ces deux opinions extrêmes.

Si les hommes étaient parfaits, leur seule récompense serait leur propre mérite, et nous serions complétement d'avis de supprimer les prix gymnastiques ; mais loin de là, tout un chacun porte en soi-même une certaine petite dose d'amour-propre, qui, sans être de l'orgueil ou de l'envie, fait que l'on aime à faire reconnaître aux autres sa supériorité, soit en allant chercher devant tous les prix que l'on a gagnés ou en les faisant voir après le concours à ses amis et connaissances.

La raison et l'expérience nous ont certainement convaincu de plusieurs vices de l'institution des concours : entre autres, les dépenses extraordinaires dans lesquelles quelques sociétés se laissent entraîner et le penchant qu'ont quelques gymnastes de ne cultiver que des tours difficiles afin de briller.

Mais il me semble qu'il est facile de se rendre maître de pareilles difficultés en faisant des concours, de modestes réunions, imposantes et grandioses par leur simplicité, et en n'y exigeant que des exercices méthodiques gradués à la portée de tous les gymnastes.

En effet, ne suffit-il pas pour établir un concours d'avoir des appareils et des engins en suffisante quantité, et n'est-il pas plus facile au jury de statuer sur la force et l'adresse des concurrents avec des exercices élémentaires qu'avec des acrobaties ?

Nous sommes donc contre l'abolition des concours et des prix, mais à la condition que ces concours ne seront que des fêtes où les gymnastes viendront fraternellement travailler en commun pour aider à la propagation de la gymnastique.

Si nous maintenons les récompenses, nous les voulons simples et sans autre valeur que celle que le gymnaste y attache lui-même.

Une couronne de chêne ou de laurier accompagnée d'un diplôme suffisent à récompenser largement toutes les exigences de supériorité des plus forts.

Les vrais gymnastes se disputeront ces couronnes avec la même ardeur que des objets de valeur et l'on aura alors atteint le but qu'on se propose : exciter l'émulation, sans nuire pour cela à la moralisation, la civilisation et le perfectionnement.

Manière simple de procéder au contrôle des exercices.

Lorsqu'une société donne un concours, elle doit établir un jury, composé d'un des membres les plus compétents de chaque société invitée.

Ce jury se réunit et établit les règles du concours, puis il se divise par deux à chaque engin.

Un petit carnet sera délivré à chaque juré ; sur ce carnet il inscrira les noms de tous les gymnastes voulant prendre part à la lutte.

On divise généralement les concours en deux parties :

1re Partie : *Concours de sections.*

2e Partie : *Concours individuel.*

Dans le premier de ces concours, chaque société travaille séparément à tous les engins, on additionne les résultats, puis on divise le total par le nombre des concurrents de la section la plus nombreuse.

Cette manière est avantageuse pour les sociétés faibles qui présentent beaucoup de membres et désavantageuse pour les sections très-fortes qui n'envoient ordinairement aux concours que leurs meilleurs gymnastes.

Deux exercices sont obligatoires à chaque engin. Ces exercices, qui sont

choisis par les deux membres du jury attachés à l'engin, suffisent toujours pour juger la force des gymnastes.

Le maximum de points pour chaque exercice est de trois, ce qui fait en tout six points, que l'on divise suivant le degré de perfection par quarts, par tiers et par moitié.

Chaque juré inscrit séparément sur son carnet les notes de chaque gymnaste ; puis, lorsque tout le travail de la section est fini, il additionne.

La meilleure manière de juger les exercices est celle-ci : partager, chacun d'eux, en trois (manière de monter, travail et manière de descendre).

Le juré attend alors pour pointer que le tour soit complétement fini.

Les concours individuels au contraire sont ceux où chaque gymnaste travaille séparément, ils sont indépendants des concours de section.

Deux exercices, choisis par les jurés, sont aussi obligatoires à chaque appareil.

Dans ce concours, comme dans le précédent, on ne donne les récompenses que sur l'ensemble du travail à tous les engins.

Nous conseillons à toutes les sociétés d'en agir toujours ainsi, elles éviteront les gymnastes spécialistes, c'est-à-dire ceux qui ne travaillent qu'à un ou deux appareils et négligent tous les autres.

Quelques irrégularités dont on doit tenir compte.

A propos de certains exercices établis dans les concours, tels que : sauts, jets de pierre, luttes, etc., nous sommes conduit à faire ici une sorte de digression sur des principes mécaniques, qui n'ont jamais été admis dans leur vigoureuse application.

Je m'explique. Dans toutes les fêtes gymnastiques en Suisse, en Belgique et depuis peu en France, on a établi des concours (soit au jet de la pierre, soit aux sauts).

La manière de juger consiste à donner le premier prix à celui qui lance le plus loin l'obstacle, ou à celui qui saute le plus loin.

Or, il faut convenir qu'en agissant ainsi on commet des erreurs bien grossières, car un concours n'en est un que lorsque tous les adversaires peuvent se présenter à force et à agilité égales, avec des chances de succès aussi égales, ce qui n'existe malheureusement dans aucun concours gymnastique.

Il est évident que tout gymnaste qui pèsera moitié moins qu'un autre à

force de bras égale, aura plus d'avantage dans son travail que son adversaire.

Il est évident que de deux sauteurs à force de jambes égale, celui qui sera le plus grand aura aussi l'avantage.

Il est évident enfin que de deux lanceurs de pierre, celui qui à force égale sera le plus grand aura encore l'avantage.

De ce qui précède, il résulte que les concours, tels qu'ils sont établis, sont injustes, puisqu'ils ne tiennent compte que des résultats sans s'inquiéter comment ces mêmes résultats sont produits.

Nous allons démontrer le principe pour le jet de la pierre et pour le saut, ce qui sera vrai pour ces exercices, le sera aussi, sauf quelques modifications, pour tous les autres travaux.

Le corps humain n'est qu'une machine, et nous pouvons dire la mieux perfectionnée puisqu'à elle seule elle renferme toutes les formes de mouvement possibles.

Les différents os du squelette représentent de véritables leviers soumis dans tous leurs mouvements aux lois ordinaires de la mécanique. On trouve dans l'organisme les trois genres de leviers, mais ce sont surtout les leviers du second et du troisième genre qui sont les plus communs.

De là dérive deux manières bien distinctes de faire mouvoir la machine humaine. Soit que le corps soit fixe et qu'il mette en mouvement une masse mobile, soit qu'il soit mobile et qu'il se mette en mouvement lui-même à une machine fixe.

On voit donc qu'en appliquant aux leviers que représentent les os du squelette et aux muscles qui les font mouvoir, les principes élémentaires de la mécanique, on peut jusqu'à un certain point évaluer la puissance de chacun d'eux.

Mais revenons à notre sujet et supposons deux gymnastes de même taille, lançant chacun à son tour, devant eux, une pierre ou un poids d'une pesanteur connue.

Il se présente ici deux forces, l'une qui tend à déplacer le point d'application, c'est la *force motrice ;* l'autre au contraire qui tend à le rendre fixe, c'est la *force résistante.*

Le travail développé par le bras pour chasser la pierre en avant est le *travail moteur ;* celui qui est développé par la pesanteur de la pierre prend le nom de *travail résistant.*

On sait que lorsque la pierre est lancée en avant avec la vitesse initiale développée par la force du gymnaste, elle se mouvrait uniformément en ligne droite, si l'action de la pesanteur ne venait modifier son mouvement et le rendre curviligne.

On sait aussi que le parcours de la pierre est une parabole qui vient s'arrêter au sol plus ou moins loin de la verticale passant par le point de départ.

Mais ce qu'on oublie, c'est que plus cette même force qui a lancé la pierre sera élevée sur la verticale, plus aussi celle-là ira loin.

Or, c'est précisément ce qui arrive lorsque deux gymnastes de même force jettent une même pierre : le plus grand, la jetant d'un point plus élevé que l'autre, la lancera plus loin et de là désavantage pour le plus petit, qui, s'il veut arriver à la même distance, sera obligé d'employer plus de force.

Les différences entre les amplitudes des jets de pierre sont peu sensibles, l'épaisseur de la pierre elle-même fait souvent gagner celui qui l'a jetée; or, pour arriver à cette longueur, il suffit qu'un des gymnastes à force égale toutefois ait l'épaule quelques centimètres plus élevée que l'autre.

Il faut donc si l'on veut rétablir la justice d'un pareil concours tenir compte de la taille des concurrents et au moyen d'une table facile à construire, établir mathématiquement les rapports des forces des gymnastes à leur grandeur.

Nous avons dit plus haut que ce qui était vrai pour le jet de la pierre, l'était aussi pour les sauts et pour tout travail gymnastique. En effet, si nous considérons deux sauteurs de même taille, possédant tous deux à fond la théorie du saut, et que nous les fassions franchir une certaine distance à pieds joints, il y en aura un des deux qui ira plus loin que l'autre. C'est ce dernier, sans aucun doute, qui saute le mieux. Mais si nous prenons un petit et un grand, le résultat n'est plus le même.

D'après les principes mécaniques, chez le plus grand les os ou les bras de leviers étant plus longs, seront aussi plus puissants et par conséquent projetteront le corps plus loin.

Afin de mieux expliquer la chose, supposons pour un moment deux arcs à lancer les flèches; si, nous servant de la même flèche ou plutôt d'une flèche de même poids, nous la projetions avec chacun des arcs, il est évident qu'elle sera lancée plus loin par le plus grand que par le plus petit; or, ici, la flèche qu'il s'agit de lancer est le poids du corps, et les jambes jouent absolument le rôle des arcs.

Mais, dira-t-on, un homme qui est plus grand qu'un autre est aussi plus lourd et, par conséquent, la résistance à vaincre est plus forte. Cette observation qui peut être quelquefois juste, ne doit cependant pas être admise comme règle générale. Nous voulons donc arriver à ce que, dans les concours de sauts, on tienne un compte exacte du poids de chaque gymnaste, et qu'on établisse, comme pour le cas précédent, des tables indiquant ma-

thématiquement les rapports de ces poids avec les hauteurs de jambes prises du talon à la hanche.

Nous venons d'étudier les deux mouvements que le corps humain peut exécuter ; or, tous les autres dérivent de ces derniers, soit qu'on soulève avec les bras ou les jambes un poids quelconque, soit que l'on suspende le corps ou qu'on le lance dans l'espace.

Quand on en sera venu à bien comprendre toute la justice de notre raisonnement, on réduira dans les concours le nombre des erreurs qui s'y produisent par cela-même qu'on donnera aux gymnastes les moyens de lutter et de vaincre par leur véritable adresse et agilité, sans tenir compte des avantages que la nature leur a donné.

Si en mécanique il existe ce principe invariable : *ce que l'on gagne en force, on le perd en vitesse*, en gymnastique il en existe aussi un : *ce que l'on perd en force, on le gagne en grâce et en souplesse.*

DEUXIÈME PARTIE

EXERCICES AUX ENGINS

Puisque la gymnastique supérieure n'est que la suite de la gymnastique pédagogique, nous ne nous occuperons ici que de compléter les leçons de cette dernière.

Ces leçons sont au nombre de sept :

1re LEÇON. **ÉCHELLES.**
2e — **BARRES PARALLÈLES.**
3e — **ANNEAUX.**
4e — **CHEVAL.**
5e — **TRAPÈZE DOUBLE.**
6e — **BARRES FIXES.**
7e — **TRAPÈZES VOLANTS.**

CHAPITRE PREMIER

SOMMAIRE

Chacune des leçons précédentes se subdivise, et chaque subdivision comprend des temps et des mouvements.

1re LEÇON

ÉCHELLES (3 classes)

1re classe : Monter et descendre par devant.
2e classe : Monter et descendre par derrière.
3e classe : Monter par devant et descendre par derrière.

2e LEÇON

BARRES PARALLÈLES (8 classes)

1re classe : Travail individuel des appuis par balancements.
2e classe : Travail combiné des appuis et des siéges.
3e classe : Premier travail sur les barres.
4e classe : Passer de la station à l'appui et revenir à la station.
5e classe : Manières de s'établir sur les barres.
6e classe : Manières de descendre des barres.
7e classe : Franchir les barres.
8e classe : Deuxième travail sur les barres.

3e LEÇON

ANNEAUX (Balancements)

4e LEÇON

CHEVAL (2 classes)

1re classe : Travail en largeur.
2e classe : Travail en longueur.

5e LEÇON

TRAPÈZES DOUBLES (A deux gymnastes).

6e LEÇON

BARRE FIXE (5 classes)

1re classe : Balancements à la suspension tendue.
2e classe : Manières de monter sur la barre.
3e classe : Manières d'en descendre.
4e classe : Premier travail sur la barre.
5e classe : Deuxième travail sur la barre.

7e LEÇON

TRAPÈZES VOLANTS (3 classes)

1re classe : Travail à un trapèze.
2e classe : Travail à deux trapèzes.
3e classe : Travail à trois trapèzes.

CHAPITRE II

PREMIÈRE LEÇON

ÉCHELLES

Nous avons vu dans la gymnastique pédagogique que l'échelle se travaillait de trois manières différentes (perpendiculaire, horizontale et oblique).

Les exercices perpendiculaires et horizontaux de l'échelle ayant été épuisés, il ne nous reste donc qu'à compléter les exercices obliques.

Ils se divisent en trois classes :

1re CLASSE : Monter et descendre par devant.

2e CLASSE : Monter et descendre par derrière.

3e CLASSE : Monter par devant et descendre par derrière.

1re CLASSE. — **Répéter ici les 18 temps de la première classe de la gymnastique pédagogique (chapitre VII, 4e leçon).**

19e TEMPS. Monter face à l'échelle à l'aide des jambes et des mains aux montants.

L'élève place l'échelle entre ses jambes, les montants sous les jarrets, saisit les montants et monte en traînant le corps par un effort des bras et des jambes.



20e TEMPS. Descendre face à l'échelle à l'aide des jambes et des bras aux montants.

Le gymnaste saisit fortement les montants à hauteur des épaules, en les plaçant sous la saignée des bras, écarte les jambes, détache le corps de l'échelle et se laisse glisser doucement jusqu'à terre.

21e TEMPS. Monter face à l'échelle en sautant d'échelons en échelons, les deux pieds ensemble et les mains aux montants ou aux échelons.

Le gymnaste aura soin d'écarter les pieds contre les montants et de sauter dans cette position afin d'éviter de briser les échelons.

22e TEMPS. Descendre de la même manière.

23e TEMPS. Monter face à l'échelle en sautant d'échelons en échelons sur un seul pied.

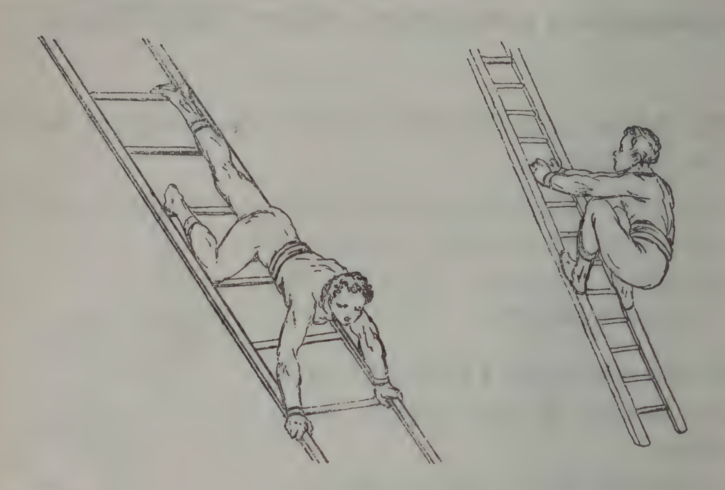
24e TEMPS. Descendre de la même manière.

25e TEMPS. Monter face à l'échelle en sautant d'échelons en échelons alternativement sur un pied et sur l'autre.

26e TEMPS. Descendre de la même manière.

27e TEMPS. Monter face en arrière en sautant d'échelons en échelons les pieds ensemble.

28e TEMPS. Descendre de la même manière.



29e TEMPS. Monter face à l'échelle, la tête en bas, les jambes en haut, les mains aux montants et les coudes-pieds sur les échelons.

30e TEMPS. Descendre de la même manière.

31e TEMPS. Monter face à l'échelle, les mains aux échelons et les pieds sur les montants.

L'élève placera les pieds devant et à plat contre chaque montant et gravira ainsi l'échelle en faisant effort des bras et en glissant les pieds l'un après l'autre.

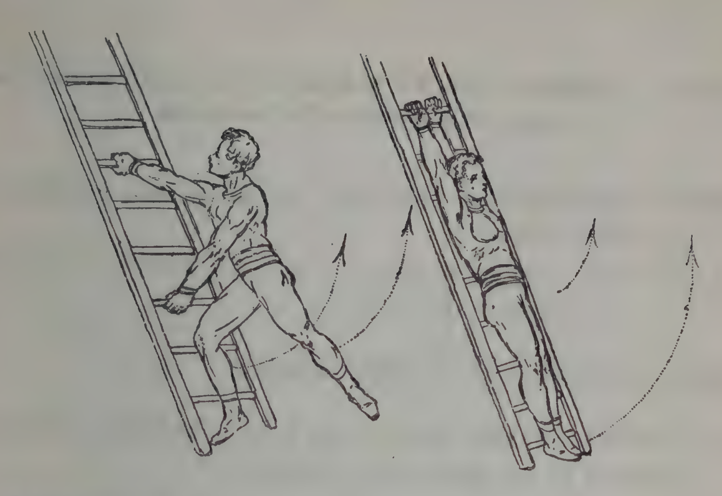
32e TEMPS. Descendre de la même manière.

33e TEMPS. Monter et descendre face en arrière à l'échelle en se laissant glisser, les jarrets seulement sur les montants.

34e TEMPS. Première planche.

Le gymnaste se place au pied ou sur l'échelle, saisit avec la main droite (ou la gauche) l'échelon qui est à hauteur de ses genoux, avec la main gauche (ou la droite) celui qui est à hauteur de sa tête, détache ensuite le corps en sautant et se soutient horizontalement dans l'espace, le bras qui est en dessous tendu, et celui qui est en dessus fléchi.

35e TEMPS. Deuxième planche.

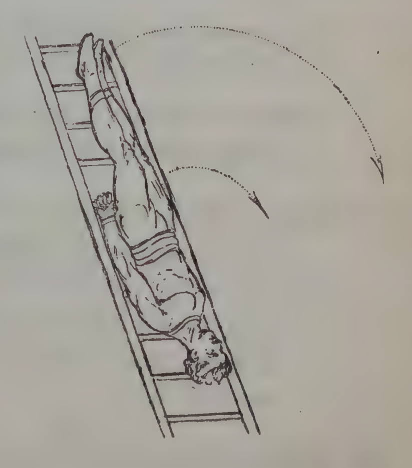


Le gymnaste se couche sur le dos le long de l'échelle de manière à avoir un échelon sous le cou, il saisit ensuite en deuxième prise des deux mains l'échelon qui est au-dessus de sa tête, il tire sur les bras et amène son corps horizontalement en avant.

Pour redescendre, il continue l'ascension du corps, accroche les coudes-pieds à l'un des échelons supérieurs et redescend dans cette position.

36e TEMPS. Troisième planche et culbute.

Le gymnaste s'accroche par les jarrets à un échelon, le dos sur l'échelle, la tête en bas, de manière à avoir un autre échelon sous le cou, puis saisissant l'échelon qui est à hauteur de ses reins, il détache lentement le corps de l'échelle et le laisse descendre en ayant soin toutefois de l'arrêter horizontalement en avant.



Pour descendre, il n'a qu'à lâcher l'échelon les deux mains ensemble et il tombe les pieds à terre face à l'échelle.

2e CLASSE. — **Répéter les 14 temps de la gymnastique pédagogique et y ajouter les suivants.**

15e TEMPS. Monter face à l'échelle, les pieds aux échelons et les bras aux montants.

Le gymnaste placera les montants dans les saignées et glissera ainsi les bras le long de l'échelle.

16e TEMPS. Descendre de la même manière.

17e et 18e TEMPS. Monter derrière et face à l'échelle, les mains aux échelons et les pieds aux montants.



Le gymnaste placera ses jambes de manière à avoir les deux montants contre les genoux et sous les talons.

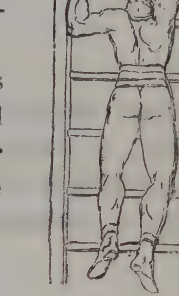
Passer le corps entre les échelons et descendre la tête en bas et les mains aux échelons.

19e TEMPS. Monter face en arrière derrière l'échelle, les coudes-pieds et les mains aux échelons.

Le gymnaste tournera le dos à l'échelle, saisira un échelon et lèvera le corps en avant ; placera les coudes-pieds sur un échelon supérieur, puis il montera en élevant une jambe, puis une main et ainsi de suite.

20e TEMPS. Descendre de la même manière.

21e TEMPS. Monter par saccades derrière l'échelle à l'aide des mains seulement, celles-ci aux échelons.



Le gymnaste étant derrière l'échelle saisit l'échelon le plus élevé qu'il peut atteindre, tire sur les deux bras en élevant le corps et détache vivement les deux mains qu'il porte en même temps sur l'échelon immédiatement supérieur.

Dans ce mouvement, le gymnaste doit laisser les jambes jointes et allongées ; dans le cas où il voudrait s'aider, il peut se permettre d'écarter les jambes, mais avec ensemble et en même temps qu'il tire sur les bras.

22e TEMPS. Descendre de la même manière.

23e TEMPS. Monter par saccades derrière l'échelle, une main aux échelons, l'autre à un montant.

24e TEMPS. Descendre de la même manière.

25e TEMPS. Monter par saccades derrière l'échelle et les deux mains aux montants.

26e TEMPS. Descendre de la même manière.

27e TEMPS. Monter par saccades derrière l'échelle, les deux mains au même montant.

28e TEMPS. Descendre de la même manière.



29e TEMPS. Monter par saccades derrière l'échelle en plaçant alternativement les mains aux échelons, puis aux montants.

30e TEMPS. Descendre de la même manière.

31e TEMPS. Monter par derrière l'échelle en s'accrochant par les jarrets.

Dans ce mouvement, le gymnaste aura soin de ne détacher un jarret pour le

porter sur l'échelon supérieur que lorsque l'autre sera fortement établi sur l'échelon.

32e TEMPS. Descendre de la même manière.

3e CLASSE.

Cette classe n'étant que la combinaison des deux premières, nous laisserons au professeur la faculté de combiner les temps, c'est-à-dire une manière de monter par-devant l'échelle suivie immédiatement d'une manière de descendre par-derrière.

CHAPITRE III

2e LEÇON

BARRES PARALLÈLES

(Voir la dixième leçon de la gymnastique pédagogique.)

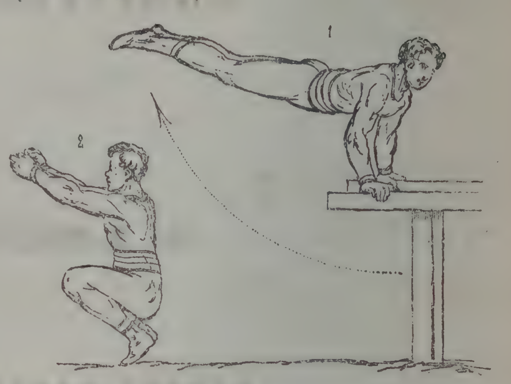
La première partie de notre ouvrage traitant : des *suspensions*, des *appuis*, des *balancements* et d'une partie des *siéges*, il ne nous reste donc qu'à compléter le travail.

Nous diviserons cette leçon en huit classes :

1re CLASSE : Travail individuel des appuis par balancements.
2e CLASSE : Travail combiné des appuis et des siéges.
3e CLASSE : Premier travail sur les barres.
4e CLASSE : Passer de la station à l'appui et revenir à la station.
5e CLASSE : Manières de s'établir sur les barres.
6e CLASSE : Manières de descendre des barres.
7e CLASSE : Franchir les barres.
8e CLASSE : Deuxième travail sur les barres.

1re CLASSE. — **Avec un seul élève.**

1er TEMPS. Sauter en arrière (4 mouvements).



1. Sauter à l'appui tendu face aux barres.
2. Balancer en avant.
3. Balancer en arrière.
4. Sauter en arrière en faisant demi-tour à droite.

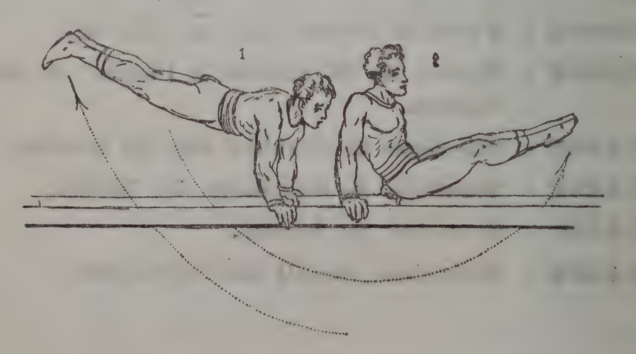
2e TEMPS. Même exercice par le demi-tour à gauche (4 mouvts).

3e TEMPS. Progression par balancements *en avant et à l'appui tendu* (4 mouvements).

1. S'élever à l'appui tendu, troisième prise, face aux barres.
2. Balancer en avant les jambes jointes et sauter en avant, les mains sur les barres.
3. Balancer en arrière les jambes jointes.
4. Balancer en avant et sauter sur les mains.

Arrivé à l'autre bout des barres, balancer trois fois et sauter à terre en avant en pliant sur les jambes, les bras tendus et les poings fermés.

4e TEMPS. Progression par balancements *en arrière et à l'appui tendu* (4 mouvements).



1. S'élever à l'appui tendu face en arrière troisième prise.
2. Balancer en avant les jambes jointes.

3. Balancer en arrière et sauter en arrière les mains sur les barres.
4. Balancer en avant, etc., etc.
Arrivé au bout des barres, il faut balancer trois fois et sauter en arrière en pliant.

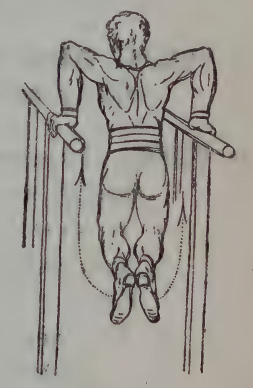
5e **TEMPS. Même exercice que dans le troisième temps**, seulement au lieu de conserver les jambes jointes, il faut les écarter chaque fois qu'elles passent en arrière ou en avant au-dessus des barres.

6e **TEMPS. Même exercice que dans le quatrième temps et les jambes écartées.**

7e **TEMPS. Progression par balancements** *à l'appui fléchi et en avant* (4 mouvements).

1. S'élever à l'appui tendu face aux barres troisième prise.
2. Descendre à l'appui fléchi des bras.
3. Balancer en avant et sauter, les mains sur les barres.
4. Balancer en arrière, etc., etc.

Arrivé au bout des barres, balancer trois fois et sauter en avant en pliant.



8e **TEMPS. Même progression en arrière.**

9e **TEMPS. Progression** *combinée* **par balancements en avant** (5 mouvements).

1. S'élever à l'appui tendu, troisième prise.
2. Balancer et sauter en avant.
3. Balancer en arrière et descendre à l'appui fléchi des bras.
4. Balancer et sauter en avant.
5. Balancer en arrière et remonter à l'appui tendu, etc.

Arrivé au bout des barres, balancer trois fois et tomber en pliant.

10e **TEMPS. Même progression** *combinée* **en arrière** (5 mouvements).

1. S'élever à l'appui tendu face en arrière.
2. Balancer et sauter en arrière.
3. Balancer en avant et descendre à l'appui fléchi.
4. Balancer et sauter en arrière.
5. Balancer en avant et remonter à l'appui tendu, etc.

2e CLASSE. — **Travail combiné des appuis et des siéges.**

SIÉGES TRANSVERSAUX. — Un seul élève.

1er **TEMPS. Progression en avant par siége transversal** *extérieur droit* (4 mouvements).

1. S'élever à l'appui tendu, face aux barres, troisième prise.
2. Lancer la jambe droite dessus la barre droite et en avant de la main droite.
3. Reporter cette main en avant de la cuisse.
4. Dégager la jambe en arrière et la reporter en avant de la main droite sur la barre, etc., etc.

2e **TEMPS. Même progression en avant par siége transversal** *extérieur gauche.*

3e **TEMPS. Progression en arrière par siége transversal** *extérieur droit* (4 mouvements).

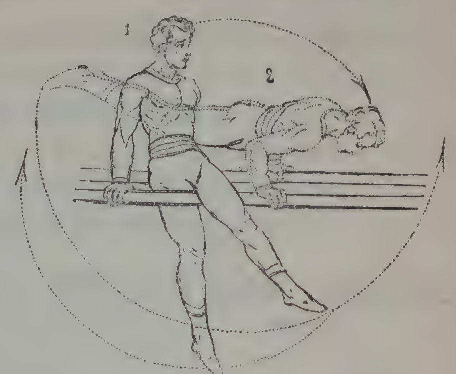
1. S'élever à l'appui tendu face en arrière troisième prise.
2. Lancer la jambe droite en arrière de la main droite sur la barre droite.
3. Reporter cette main en arrière de la cuisse.
4. Dégager la jambe droite en avant et la reporter en arrière, etc.

Nota. — Dans les temps précédents ainsi que dans les suivants, il faut observer que la barre droite est toujours celle où repose la main droite, et la gauche celle où repose la main gauche, le corps étant considéré à l'appui tendu.

4e **TEMPS. Même progression en arrière par siége transversal** *extérieur gauche.*

5e **TEMPS. Progression en avant par siége transversal** *extérieur droit* **et par la jambe gauche** (4 mouvements).

1. S'élever à l'appui tendu face aux barres, troisième prise.
2. Lancer la jambe gauche sur la barre droite et en avant de la main droite.
3. Reporter cette main en avant de la cuisse gauche.
4. Dégager la jambe en arrière et la lancer sur la barre droite et en avant de la main droite.



6e TEMPS. Même progression par siége transversal *extérieur gauche* et par la jambe droite.

7e TEMPS. Progression en arrière par siége transversal *extérieur droit* et par la jambe gauche.

8e TEMPS. Progression en arrière par siége transversal *extérieur gauche* et par la jambe droite.

9e TEMPS. Progression en avant *alternative*, par siéges transversaux *extérieurs droits et gauches* sur les deux barres (8 mouvements).

1. S'élever à l'appui tendu face aux barres troisième prise.
2. Lancer la jambe droite sur la barre droite en avant de la main droite.
3. Reporter cette main devant la cuisse.
4. Dégager la jambe en arrière.
5. Lancer la jambe gauche sur la barre gauche en avant de la main gauche.
6. Reporter cette main devant la cuisse.
7. Dégager la jambe en arrière.
8. Lancer la jambe droite sur la barre droite en avant de la main droite, etc.

10e TEMPS. Même progression en arrière alternative par siéges transversaux *extérieurs droit et gauche*.

11e TEMPS. Progression en avant *alternative* par siéges transversaux *extérieurs droits et gauches* sur la barre droite seulement (7 mouvements).

1. S'élever à l'appui face aux barres, troisième prise.

2. Lancer la jambe droite sur la barre droite et en avant de la main droite.
3. Reporter cette main devant la cuisse.
4. Dégager la jambe en arrière.
5. Lancer la jambe gauche sur la barre droite et en avant de la main droite.
6. Reporter cette main devant la cuisse.
7. Dégager la jambe en arrière, etc.

12e TEMPS. Même progression *alternative* en arrière sur la barre droite.

13e TEMPS. Progression en avant *alternative* par siéges transversaux *extérieurs gauches et droits* sur la barre gauche seulement (7 mouvements).

14e TEMPS. Même progression *alternative* en arrière sur la barre gauche.

15e TEMPS. Progression *alternative* par siéges extérieurs, la jambe gauche sur la barre droite et la jambe droite sur la barre gauche.

16e TEMPS. Même progression *alternative* en arrière.

17e TEMPS. Progression en avant *simultanée*, les deux jambes sur la barre droite.

Le corps à cheval sur la barre, la jambe gauche à droite et la droite à gauche.

18e TEMPS. Même progression en arrière.

19e TEMPS. Progression en avant *simultanée* sur la barre gauche, le corps à cheval sur cette barre, la jambe droite à gauche et la gauche à droite.

20e TEMPS. Même progression en arrière.

21e TEMPS. Progression en avant *simultanée* par siége *transversal* sur les deux barres (4 mouvements).

1. S'élever à l'appui tendu troisième prise face en avant.
2. Lancer les jambes écartées sur les barres et en avant des mains.

3. Reporter celles-ci en avant des cuisses.
4. Dégager les jambes en arrière en les rapprochant l'un de l'autre et les lancer de nouveau en avant des mains.



22e TEMPS. Même progression *simultanée* **en arrière** (4 mouvements).

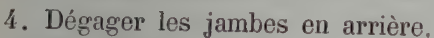
23e TEMPS. Progression *simultanée* **par siége transversal en avant, la jambe droite à gauche et la gauche à droite.**

24e TEMPS. Même progression *simultanée* **en arrière.**

SIÉGES LATÉRAUX. — Un seul élève.

25e TEMPS. Progression en avant par siége latéral extérieur droit (4 mouvements).

1. S'élever à l'appui tendu face en avant troisième prise.
2. Lancer les jambes sur la barre droite, en avant de la main droite.
3. Reporter cette main devant les cuisses.



4. Dégager les jambes en arrière.
5. Les reporter en avant, etc.

26e TEMPS. Même progression par le siége latéral extérieur gauche (4 mouvements).

27e TEMPS. Progression en arrière par siége latéral extérieur droit (4 mouvements).

28e TEMPS. Même progression par siége latéral extérieur gauche.

29e TEMPS. Progression en avant par le siége latéral intérieur droit (4 mouvements).

1. S'élever à l'appui tendu face aux barres troisième prise.
2. S'asseoir sur la barre droite en avant de la main droite, les jambes restant en dedans des barres.
3. Reporter la main en avant du corps.
4. Se remettre à l'appui et se rasseoir de nouveau en avant de la main droite.

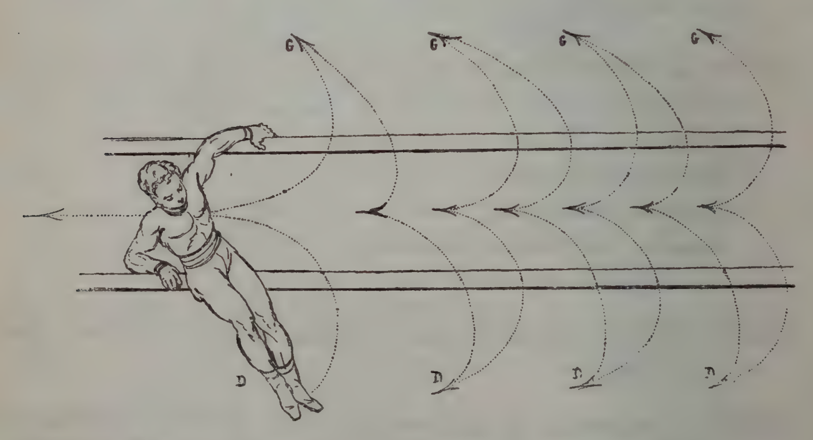
30e TEMPS. Même progression en arrière (4 mouvements).

31e TEMPS. Progression en avant par siége latéral intérieur gauche (4 mouvements).

32e TEMPS. Même progression en arrière (4 mouvements).

33e TEMPS. Progression en avant alternative par le siége latéral extérieur droit et gauche sur les deux barres (8 mouvements).

1. S'élever à l'appui tendu face aux barres troisième prise.
2. Lancer les jambes sur la barre droite en avant de la main droite.
3. Reporter cette main en avant des cuisses.
4. Dégager les jambes en arrière.
5. Lancer les jambes sur la barre gauche en avant de la main gauche.
6. Reporter cette main devant les cuisses.
7. Dégager les jambes en arrière.
8. Les reporter sur la barre droite.



34e TEMPS. Même progression en arrière (8 mouvements).

35e TEMPS. Progression en avant alternative par siéges latéraux

extérieurs et intérieurs droits sur la barre droite seulement (8 mouvements).

1. S'élever à l'appui tendu troisième prise.
2. Lancer les jambes sur la barre droite en avant de la main droite.
3. Reporter cette main devant les cuisses.
4. Dégager les jambes en arrière.
5. S'asseoir sur la barre droite en avant de la main droite, les jambes entre les barres.
6. Reporter la main devant le corps.
7. Dégager les jambes en arrière.
8. Les lancer en avant sur la barre droite.

36e TEMPS. Même progression alternative en arrière (8 mouvements).

37e TEMPS. Progression en avant alternative par siéges latéraux extérieurs et intérieurs gauches sur la barre gauche seulement (8 mouvements).

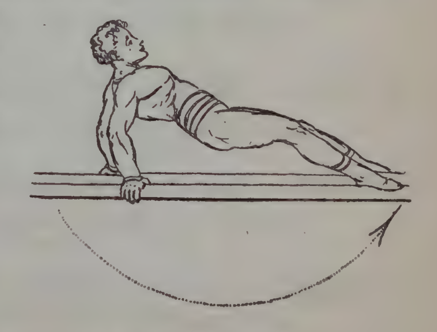
38e TEMPS. Même progression alternative en arrière (8 mouvements).

3e CLASSE. — **Premier travail sur les barres.**

APPUIS COUCHÉS

1er TEMPS. Se mettre à l'appui tendu couché en avant (3 mouvements).

1. S'élever à l'appui tendu face aux barres troisième prise.
2. Lancer les jambes écartées en avant sur les barres de manière que la partie externe des coudes-pieds touche seule les barres.
3. Laisser tomber les jambes, balancer en arrière.
4. Se remettre à l'appui couché, etc.



2e TEMPS. Marcher à l'appui tendu couché en avant.

Étant à l'appui couché, il faut progresser sur les barres en avant, puis en arrière.

3e TEMPS. Passer trois fois de l'appui tendu couché en avant à l'appui fléchi couché.

On passera à l'appui fléchi couché en fléchissant les bras l'un après l'autre, car le mouvement de flexion étant trop brusque pourrait occasionner une chute.

4e TEMPS. Étant à l'appui tendu couché en avant passer à l'appui, les pieds sur une seule barre, puis sur l'autre.

5e TEMPS. Marcher en avant et en arrière étant à l'appui couché sur la barre droite ou sur la gauche.

6e TEMPS. Se mettre à l'appui couché en arrière (3 mouvements).

1. S'élever à l'appui tendu face en arrière troisième prise.
2. Lancer les jambes écartées par-dessus les barres, de manière à ce que la partie interne des coudes-pieds touche seule les barres.
3. Laisser tomber les jambes, balancer en avant.
4. Se remettre à l'appui couché en arrière, etc.

7e TEMPS. Marcher à l'appui couché en arrière.

8e TEMPS. Passer trois fois de l'appui tendu couché en arrière à l'appui fléchi couché.

9e TEMPS. Étant à l'appui tendu couché en arrière, passer à l'appui couché, les pieds sur une seule barre.

10e TEMPS. Marcher en avant en passant de l'appui couché d'une barre sur l'autre.

11e TEMPS. Passer de l'appui tendu couché en avant à l'appui tendu couché en arrière et vice versâ.

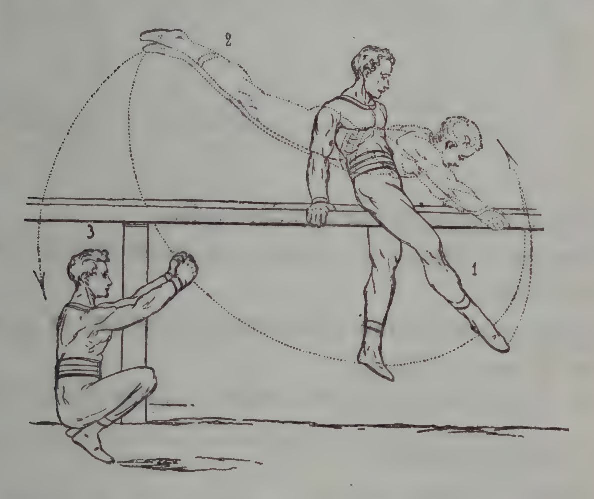
12e TEMPS. Passer de l'appui tendu couché en arrière à la suspension couchée sous les barres et revenir à l'appui tendu couché.

PASSER DE L'APPUI AUX SIÉGES LATÉRAUX ET TRANSVERSAUX ET SAUTER A LA STATION

13e TEMPS. Faire les ciseaux décomposés, autrement dit passer de l'appui aux siéges transversaux (6 mouvements).

1. S'élever à l'appui tendu troisième prise dans les barres.
2. Balancer en arrière.
3. Se lancer en avant au siége transversal droit, c'est-à-dire à cheval sur la barre droite et devant la main droite.
4. Dégager les jambes et les lancer en arrière de la même main.
5. Repasser au siége transversal droit en avant.
6. Dégager la jambe droite, balancer et sauter en arrière à droite des barres.

14e TEMPS. Même travail au siége transversal sur la barre gauche.



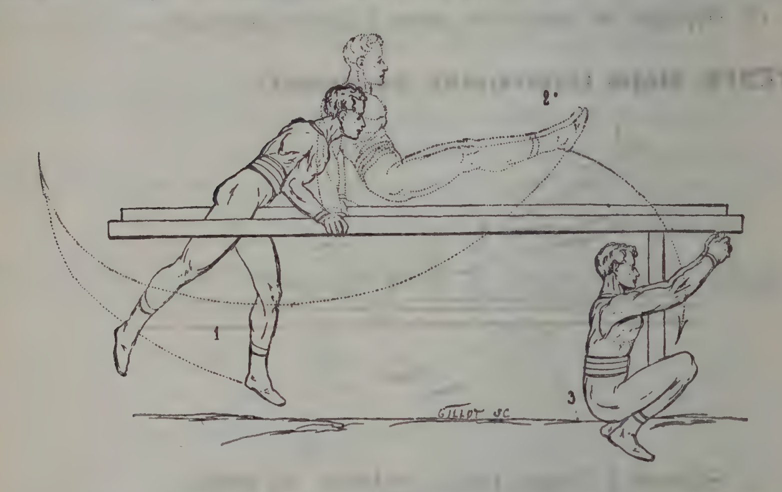
15e TEMPS. Siéges transversaux *alternatifs.*

1. S'élever à l'appui tendu.
2. Se lancer au siége transversal droit en avant de la main droite.
3. Se lancer au siége transversal gauche en arrière de la main gauche.
4. Se lancer en avant au même siége.
5. Se lancer en arrière au siége transversal droit.
6. Dégager la jambe droite, balancer et sauter en avant à gauche des barres.

16e TEMPS. Siéges transversaux.

1. S'élever à l'appui tendu.
2. Se lancer en avant au siége transversal gauche.
3. Se lancer en avant au siége transversal droit.
4. Se lancer en arrière au même siége.
5. Se lancer en arrière au siége transversal gauche.
6. Dégager la jambe gauche, balancer et sauter en avant à droite des barres.

17e TEMPS. Siéges latéraux.



1. S'élever à l'appui tendu première prise.
2. Balancer et lancer les jambes en avant sur la barre droite au siége latéral.
3. Les lancer en arrière de la main droite sur la même barre.
4. Les ramener en avant.
5. Les dégager et sauter en arrière à droite des barres.

18e TEMPS. Siéges latéraux.

1. S'élever à l'appui tendu.
2. Balancer en arrière et lancer les jambes en avant sur la barre gauche au siége latéral.
3. Les lancer en arrière sur la même barre.
4. Dégager les jambes et sauter en arrière à gauche des barres.

19e TEMPS. Siéges latéraux.

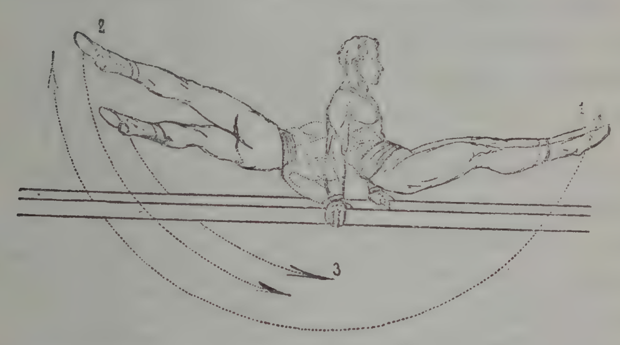
1. S'élever à l'appui tendu.
2. Lancer les jambes en avant sur la barre droite.
3. Les lancer en arrière sur la gauche.

4. Les lancer en avant sur la gauche.
5. Les lancer en arrière sur la droite.
6. Dégager et sauter en avant à gauche des barres.

20e TEMPS. Siéges latéraux.

1. S'élever à l'appui tendu.
2. Lancer les jambes en avant sur la barre gauche.
3. Les lancer en avant sur la droite.
4. Les lancer en arrière sur la même barre.
5. Les lancer en arrière sur la barre gauche.
6. Dégager et sauter en avant à droite des barres.

21e TEMPS. Siéges transversaux (ou ciseaux).



1. S'élever à l'appui tendu, balancer en avant.
2. Lancer les jambes écartées en arrière sur les barres de manière à ce que la jambe droite aille à gauche et la gauche à droite.
3. Placer les mains derrière les cuisses.
4. Dégager les jambes et les lancer en arrière comme précédemment.
5. Placer les mains derrière les cuisses.
6. Dégager et sauter en arrière à gauche ou à droite des barres.

22e TEMPS. Siéges transversaux.

1. S'élever à l'appui.
2. Balancer en arrière et lancer les jambes écartées en avant sur les barres de manière que les jambes se croisent et se substituent l'une à l'autre.
3. Placer les mains derrière les cuisses.
4. Lancer les jambes comme précédemment.
5. Placer les mains derrière les cuisses.
6. Dégager et sauter en avant à gauche ou à droite des barres.

PASSER DE LA STATION AUX SIÉGES TRANSVERSAUX ET LATÉRAUX ET SAUTER A LA STATION

23e TEMPS. 1. De la station droite sauter au siége transversal sur les deux barres en tournant le corps à gauche.

2. Dégager les jambes simultanément en arrière et sauter à côté des barres, c'est-à-dire à la station gauche.

24e TEMPS. Même temps au siége transversal en tournant le corps à droite.

25e TEMPS. 1. De la station gauche sauter au siége transversal sur les deux barres en tournant le corps à gauche.

2. Dégager les jambes simultanément en arrière et sauter à côté des barres à la station droite.

26e TEMPS. Même temps au siége transversal en tournant le corps à droite.

27e TEMPS. 1. De la station droite sauter au siége latéral extérieur sur la première barre en tournant le corps à gauche.

2. Dégager les jambes et sauter à côté des barres à la station gauche en balançant les jambes intérieurement aux barres avant de sauter.

28e TEMPS. Même temps au siége latéral en tournant le corps à droite.

29e TEMPS. 1. De la station gauche sauter au siége latéral extérieur sur la première barre en tonrnant le corps à droite.

2. Dégager les jambes et sauter à côté des barres à la station droite en balançant les jambes intérieurement aux barres avant de sauter.

30e TEMPS. 1. De la station droite, sauter au siége latéral intérieur sur la première barre en tournant le corps à droite (ou à gauche).

2. Dégager les jambes et sauter à la station gauche.

31e TEMPS. Même temps par la station gauche et sauter à droite.

32e TEMPS. 1. De la station droite, sauter intérieurement au siége sur la barre la plus éloignée en tournant le corps à droite (ou à gauche).

2. Dégager les jambes et sauter à la station gauche.

33e TEMPS. Même temps par la station gauche et sauter à droite.

34e TEMPS. 1. De la station droite sauter au siége latéral extérieur sur la barre la plus éloignée.

2. Dégager les jambes et revenir à la station droite en les passant simultanément et d'un seul coup sur les deux barres.

35e TEMPS. Même temps par la station gauche et revenir à gauche.

Observations. — Dans les exercices précédents, il faut avoir soin lorsqu'on franchit les barres de ne jamais les lâcher complétement, car il arrive alors des chutes dangereuses ; il faut donc, afin de les éviter, observer la règle suivante : Si l'on saute à droite, se retenir avec la main gauche, si l'on saute à gauche, se retenir avec la main droite.

De plus, lorsqu'on tombe à terre, il faut plier et tomber sur la pointe des pieds.

4e CLASSE. — **Passer de la station à l'appui tendu et revenir à la station.**

TRAVAIL ALTERNATIF DES JAMBES — Deux élèves.

1er TEMPS. 1. Se placer à la station, les pieds joints et les mains tenant le bout des barres.

2. Sauter à l'appui tendu troisième prise en faisant passer la jambe droite allongée par-dessus la barre droite, c'est-à-dire *du dehors droit au dedans,* sans toucher la barre avec la jambe.

3. Rester à l'appui tendu la jambe allongée horizontalement.

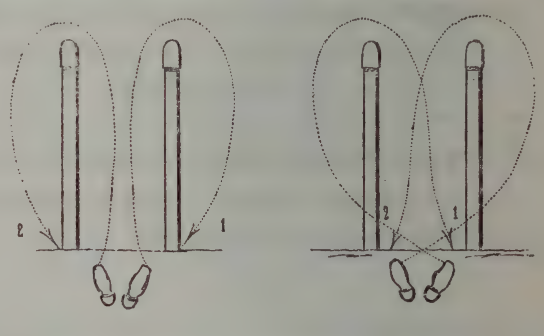
4. Retomber à la station les pieds joints.



2ᵉ TEMPS. **Sauter à l'appui tendu en faisant passer la jambe gauche par-dessus la barre gauche,** *du dehors gauche au dedans*, **et retomber à la station.**

Nota. — Dans ces temps ainsi que dans les suivants, le gymnaste doit avoir soin de quitter vivement la barre de la main qui doit laisser passage à la jambe.

3ᵉ TEMPS. **Sauter à l'appui tendu et revenir à la station en faisant passer la jambe droite par-dessus la barre droite** *du dedans au dehors droit.*



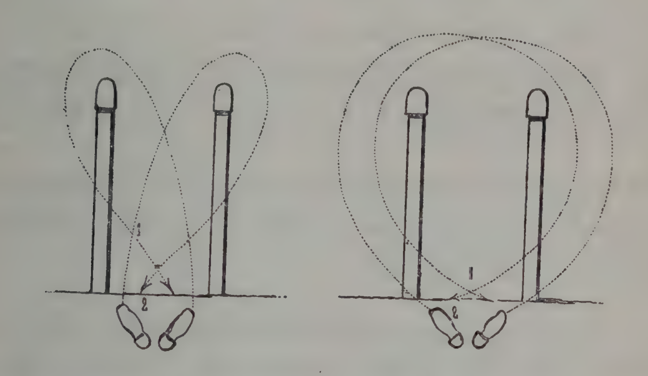
4ᵉ TEMPS. **Sauter à l'appui tendu et revenir à la station en faisant passer la jambe gauche par-dessus la barre gauche** *du dedans au dehors gauche.*

5ᵉ TEMPS. **Sauter à l'appui tendu et revenir à la station en faisant passer la jambe droite par-dessus la barre gauche** *du dehors gauche au dedans.*

6ᵉ TEMPS. **Sauter à l'appui tendu et revenir à la station en faisant passer la jambe gauche par-dessus la barre droite** *du dehors droit au dedans.*

7ᵉ TEMPS. **Sauter à l'appui tendu et revenir à la station en faisant passer la jambe droite par-dessus la barre gauche** *du dedans au dehors gauche.*

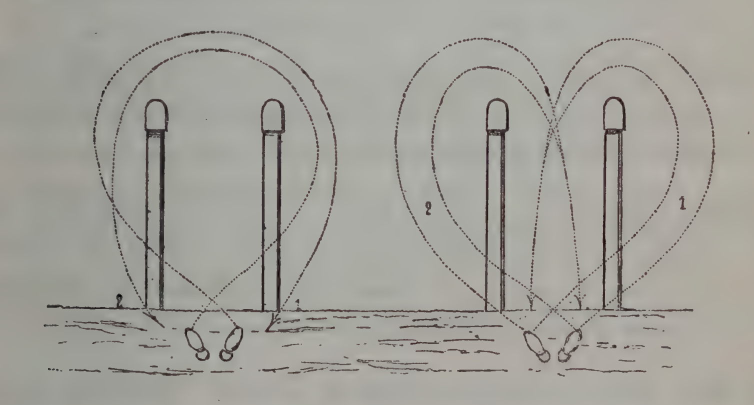
8e TEMPS. Sauter à l'appui tendu et revenir à la station en faisant passer la jambe gauche par-dessus la barre droite *du dedans au dehors droit.*



9e TEMPS. Sauter à l'appui tendu et revenir à la station en faisant passer la jambe droite par dessus les deux barres *du dehors droit au dehors gauche.*

10e TEMPS. Sauter à l'appui tendu et revenir à la station en faisant passer la jambe gauche par-dessus les deux barres *du dehors gauche au dehors droit.*

11e TEMPS. Sauter à l'appui tendu et revenir à la station en faisant passer la jambe droite par-dessus les deux barres *du dehors gauche au dehors droit.*



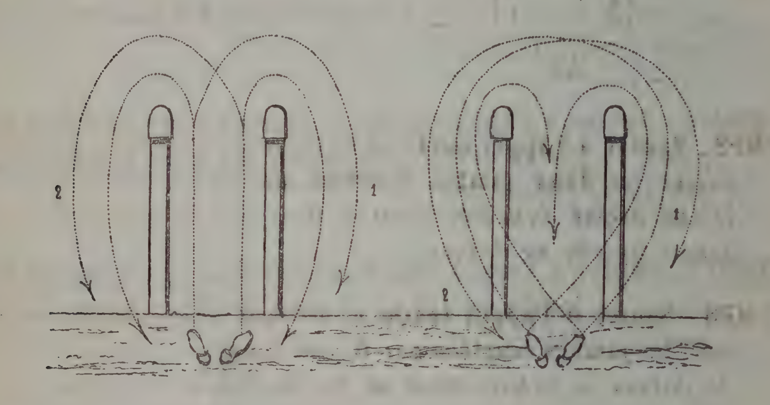
12e TEMPS. Sauter à l'appui tendu et revenir à la station en faisant passer la jambe gauche par-dessus les deux barres *du dehors droit au dehors gauche.*

TRAVAIL SIMULTANÉ DES JAMBES

13e TEMPS. Sauter à l'appui tendu faisant passer les deux jambes jointes par-dessus la barre droite *du dehors droit au dedans.*

14e TEMPS. Sauter à l'appui tendu et revenir à la station en faisant passer les deux jambes jointes par-dessus la barre gauche, *du dehors gauche au dedans.*

15e TEMPS. Sauter à l'appui tendu et revenir à la station en faisant passer les deux jambes jointes par-dessus la barre droite *du dedans au dehors droit.*



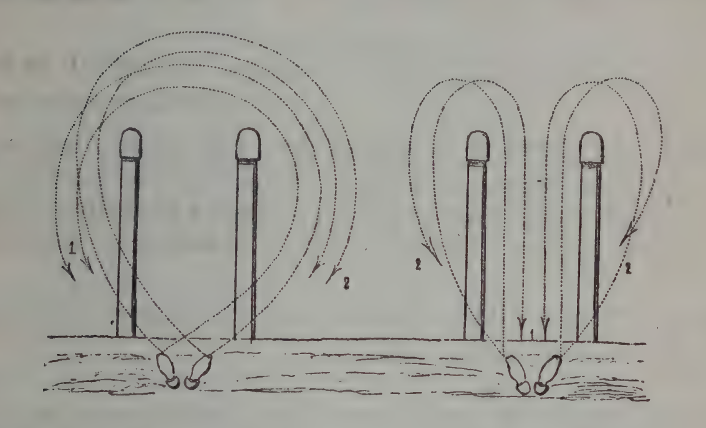
16e TEMPS. Sauter à l'appui tendu et revenir à la station en faisant passer les jambes jointes par-dessus la barre gauche *du dedans au dehors gauche.*

17e TEMPS. Sauter à l'appui tendu et revenir à la station en faisant passer les deux jambes par-dessus les barres *du dehors droit au dehors gauche,* la jambe droite restant *en dedans* et la gauche passant seulement *au dehors gauche.*

18 TEMPS. Sauter à l'appui tendu et revenir à la station en faisant passer les jambes par-dessus les barres *du dehors gauche au dehors droit ;* la jambe gauche restant *en dedans* et la droite passant seule *au dehors gauche.*

19ᵉ TEMPS. Sauter à l'appui tendu et revenir à la station en faisant passer les deux jambes par-dessus les barres *du dehors droit au dehors gauche.*

20ᵉ TEMPS. Sauter à l'appui tendu et revenir à la station en faisant passer les deux jambes par-dessus les barres *du dehors gauche au dehors droit.*



21ᵉ TEMPS. Sauter à l'appui tendu et revenir à la station en faisant passer les deux jambes écartées par-dessus les barres, la jambe droite *du dehors droit au dedans* et la jambe gauche *du dehors gauche au dedans.*

22ᵉ TEMPS. Sauter à l'appui tendu et revenir à la station en passant les jambes écartées par-dessus les barres, la jambe droite *du dedans au dehors droit* et la gauche *du dedans au dehors gauche.*

Nota. — Les vingt-deux exercices précédents étant d'une grande difficulté, les gymnastes devront les décomposer ; ainsi, par exemple, au lieu de passer la jambe ou les jambes d'un seul coup par-dessus les barres, ils s'habitueront d'abord à sauter au siége, puis à déplacer ensuite la main.

Dans les temps *du dehors au dehors,* ils devront marquer un temps d'arrêt à l'appui tendu.

5e CLASSE. — **Manières de s'établir sur les barres.**

PARTANT DES STATIONS D'AVANT OU D'ARRIÈRE

(Un seul élève.)

1er TEMPS. Se placer à la station face aux barres, les mains en troisième prise, et s'élever lentement sur les bras jusqu'à l'appui tendu ; redescendre et remonter de même plusieurs fois de suite.

2e TEMPS. S'élever à l'appui tendu face en arrière aux barres, les mains en troisième prise.

3e TEMPS. S'élever à l'appui tendu face aux barres, les mains en quatrième prise.

4e TEMPS. S'élever à l'appui tendu face en arrière aux barres, les mains en quatrième prise.

5e, 6e, 7e, 8e, 9e, 10e et 11e TEMPS. Comme les 13e, 14e, 15e, 16e, 17e, 18e et 19e temps de la classe précédente.

12e TEMPS. Se trouver au siége transversal direct.

1. Se placer à la station face aux barres.
2. Lancer les jambes écartées sur les barres et en avant des mains.

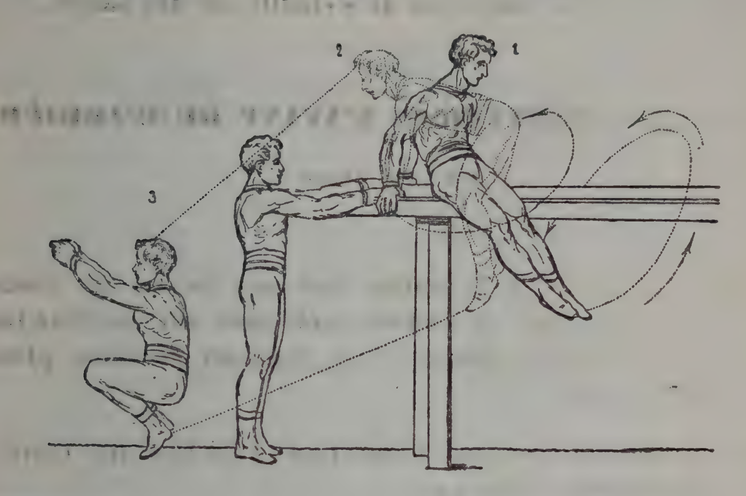
13e TEMPS. Se trouver au siége transversal inverse.

1. Se placer à la station face en arrière.
2. Lancer les jambes écartées sur les barres en avant des mains.

14e TEMPS. Se trouver au siége transversal inverse.

1. Se placer à la station face aux barres.
2. Lancer les jambes au *siége latéral extérieur droit.*
3. Placer la main droite sur la barre gauche et la gauche sur la barre droite.

4. Faire tourner le corps à gauche en faisant passer la jambe étendue par-dessus les barres.
5. Se trouver au siége écarté face en arrière.



15ᵉ TEMPS. Même temps que le précédent, si ce n'est qu'on lance les jambes au *siége latéral extérieur gauche* **et qu'on tourne le corps à droite.**

16ᵉ TEMPS. Se trouver au siége transversal direct.

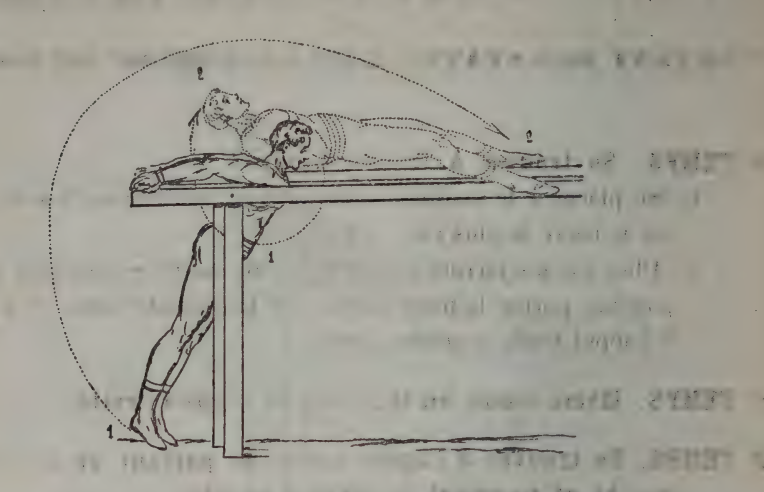
1. Se placer à la station face en arrière aux barres.
2. Lancer les jambes au siége latéral extérieur sur la barre droite.
3. Placer la main droite sur la barre gauche et la gauche sur la droite.
4. Faire tourner le corps à gauche en faisant passer la jambe droite étendue par-dessus les barres.
5. Se trouver au siége écarté face en avant.

17ᵉ TEMPS. Se trouver au siége transversal direct, comme dans le temps précédent. Si ce n'est qu'on lance les jambes au siége latéral extérieur gauche et que l'on tourne le corps à droite.

18ᵉ TEMPS. Se trouver au siége transversal direct par la culbute en avant.

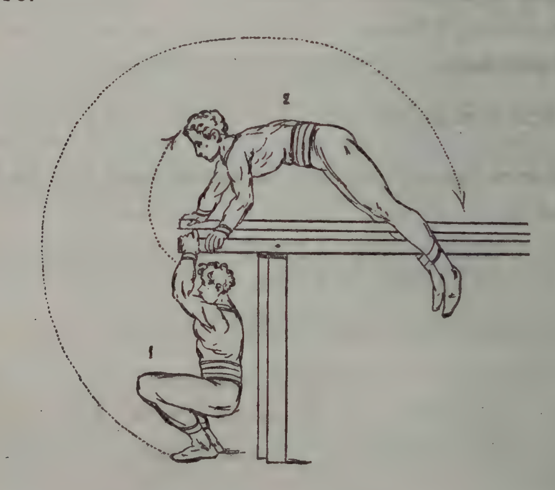
1. Se placer à la station face aux barres.
2. Placer les mains sur le bout de ces dernières.
3. Pencher le corps en avant de manière à placer les épaules et les bras contre les barres.

4. Culbuter en avant en écartant les jambes.



5. Se tirer sur les bras de manière à être au siége à cheval au bout des barres.

19e TEMPS. Se trouver au siége transversal inverse par la culbute en arrière.



1. Se placer à la station face en arrière.
2. S'accroupir sous les barres.
3. Saisir leurs extrémités en première prise.
4. Lancer les jambes en haut et en arrière dessus les barres.
5. Les écarter et s'accrocher par les talons, ceux-ci en dessous des barres.
6. Se relever au siége transversal sans le secours des mains.

PARTANT DES STATIONS DE GAUCHE OU DE DROITE

20e TEMPS. Se trouver à l'appui tendu.

1. Se placer à la station de droite face aux barres, les deux mains sur la barre la plus rapprochée.
2. Plier sur les jarrets et franchir cette barre en tournant le corps à gauche, porter la main droite sur la seconde barre et se trouver à l'appui tendu troisième prise.

21e TEMPS. Même temps en tournant le corps à droite.

22e TEMPS. Se trouver à l'appui tendu en partant de la station de gauche et tournant le corps à gauche.

23e TEMPS. Même temps en tournant le corps à droite.

24e TEMPS. Se trouver au siége transversal.

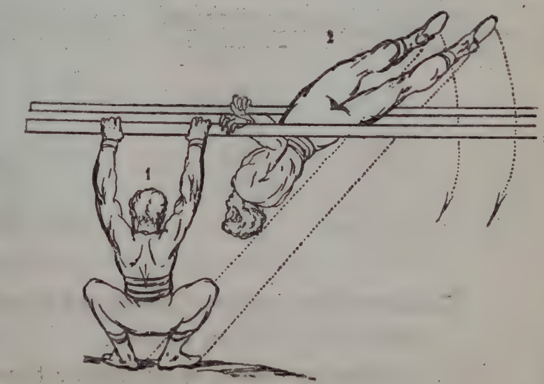
1. Se placer à la station de droite.
2. Sauter au siége transversal sur les deux barres en tournant le corps à gauche.

25e TEMPS. Même temps en tournant le corps à droite.

26e TEMPS. Se trouver au siége transversal sur les deux barres en partant de la station gauche et tournant le corps à gauche.

27e TEMPS. Même temps en tournant le corps à droite.

28e TEMPS. Se trouver au siége transversal en passant en dessous et entre les barres.



1. Saisir la barre la plus rapprochée, la main droite en première prise, la gauche en deuxième.
2. Lancer les jambes en dessous et entre les barres.
3. Faire faire au corps un demi à droite et

écarter les jambes, la droite sur la seconde barre et la gauche sur la première.

4. Retomber à cheval et se trouver au siége transversal en se rétablissant sur les bras.

29e TEMPS. Même temps par le demi-tour à gauche en partant d'une station ou d'une autre.

PARTANT DU MILIEU DES BARRES

30e TEMPS. Se trouver à l'appui tendu.

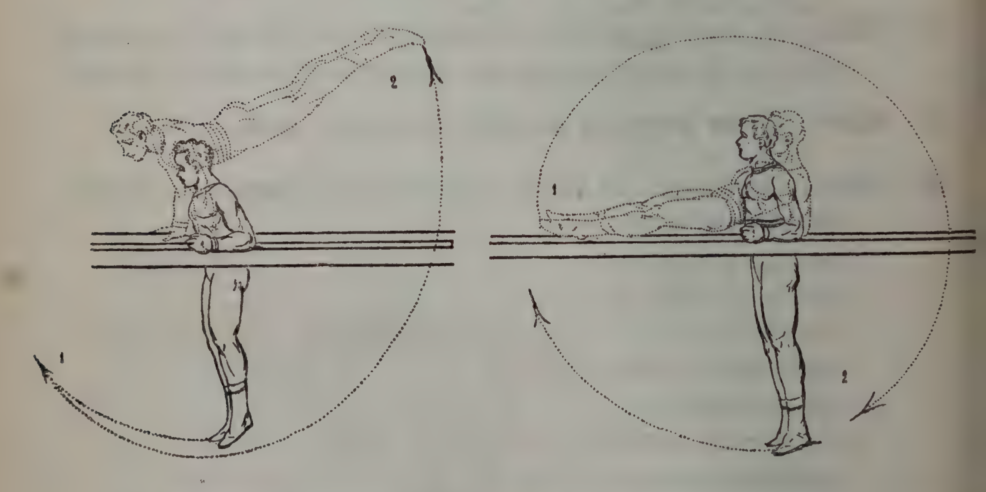
1. Se placer à l'appui fléchi des coudes, les mains en troisième prise.
2. Balancer les jambes en avant, puis en arrière, faire effort sur les bras et se trouver à l'appui tendu.

31e TEMPS. Se trouver à l'appui tendu.

1. Se placer à l'appui fléchi des bras, les mains en troisième prise.
2. Balancer les jambes et monter à l'appui tendu.

32e TEMPS. Se trouver à l'appui tendu.

1. Se placer à l'appui fléchi des coudes, les mains en troisième prise.



2. Élever les jambes jointes en avant jusqu'à ce qu'elles fassent tourner le corps en arrière.
3. Lâcher les barres et se laisser tourner sur les bras.

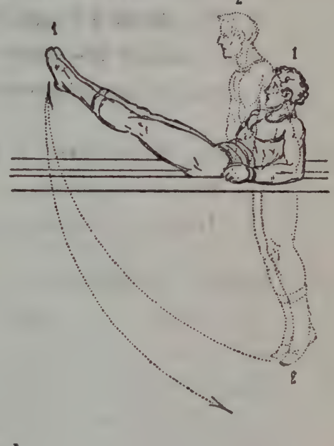
4. Reprendre les barres et se trouver à l'appui fléchi des bras.
5. S'élever à l'appui tendu.

33e TEMPS. Se trouver à l'appui tendu.

1. Se placer comme précédemment, c'est-à-dire à l'appui fléchi des coudes.
2. Élever les jambes jointes en avant jusqu'à ce que les genoux touchent la poitrine, mais sans faire tourner le corps.
3. Lancer les jambes tendues en avant et par cet élan se trouver à l'appui tendu.

34e TEMPS. Sauter au siége transversal.

1. Se placer à l'appui fléchi des bras entre les barres, les pieds ne quittant pas le sol.
2. Faire effort sur les jarrets, enlever les jambes en arrière.
3. Les écarter par-dessus les barres et se trouver au siége transversal.



35e TEMPS. Se trouver au siége transversal inverse.

1. Se placer à l'appui fléchi des coudes.
2. Balancer en avant, puis en arrière et faire les *ciseaux*, c'est-à-dire lancer la jambe droite sur la barre gauche et la gauche sur la droite.
3. Se trouver ainsi au siége transversal.

36e TEMPS. 1. Se placer à l'appui fléchi des coudes.

2. Élever les jambes jointes en avant jusqu'à ce qu'elles fassent tourner le corps en arrière.
3. Lâcher les barres, tourner sur les bras.
4. Écarter les jambes, reprendre les barres.
5. Se trouver au siége transversal.

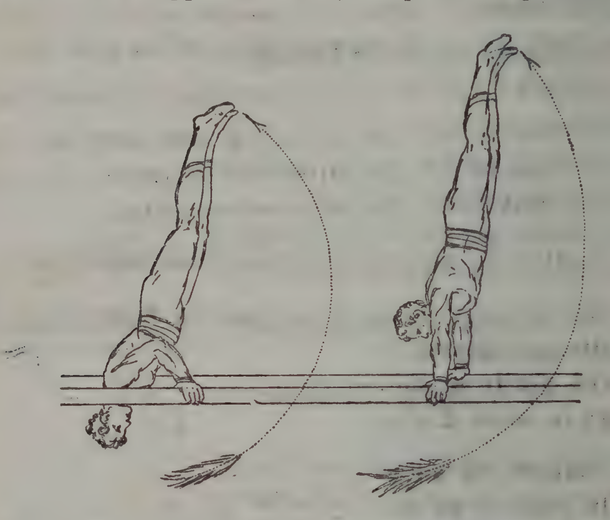
37e TEMPS. Se trouver au siége trans-versal.

1. Se placer à l'appui fléchi des coudes.

2. Élever les jambes jointes contre la poitrine sans faire tourner le corps.
3. Lancer les jambes en avant.
4. Passer par l'appui tendu et profiter de l'élan pour écarter les jambes en arrière.
5. Se trouver au siége transversal.

38e TEMPS. Monter au *Hochstand fléchi.*

1. Se placer à l'appui des bras, les pieds ne quittant pas terre.



2. Faire effort sur les jarrets et élever les jambes en l'air en plaçant l'épaule droite sur la barre droite.
3. Se maintenir immobile dans cette position.
4. Descendre lentement les jambes.
5. Les écarter et se trouver au siége transversal.

39e TEMPS. Monter au *Hochstand tendu.*

1. Se placer à l'appui fléchi des bras, les pieds ne quittant pas le sol.
2. Sauter et élever les jambes en l'air, en plaçant l'épaule droite sur la barre droite.
3. Élever lentement le corps à bras tendus et se maintenir dans cette position.
4. Descendre lentement le corps en rapprochant les coudes.

40e TEMPS. Monter par élan au *Hochstand tendu.*

1. S'élever à l'appui tendu.
2. Balancer en avant, puis en arrière, et lancer les jambes avec assez de force pour arriver à se maintenir immobile sur les barres.

6e CLASSE. — **Manières de descendre des barres.**

ÉTANT FACE EN DEHORS AU BOUT DES BARRES

1er TEMPS. Se lancer en avant à la station en ayant soin de tomber, les pieds joints, les jarrets pliés et les bras élevés en avant, les mains fermées.

2e TEMPS. Sauter en avant à la station avec demi-tour à droite.

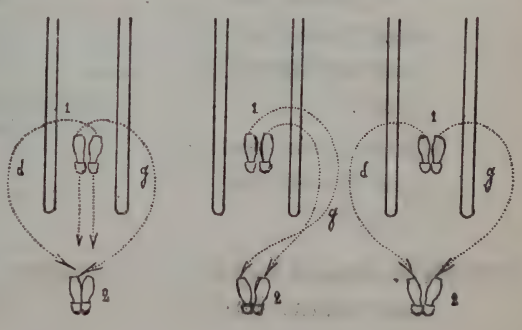
Dans le demi-tour, il faut avoir soin de prendre son point d'appui sur les deux barres, les reins seuls agissant.

3e TEMPS. Sauter en avant à la station avec demi-tour à gauche.

4e TEMPS. Sauter en avant à la station en faisant passer la jambe droite par-dessus la barre droite et derrière la main droite.

5e TEMPS. Sauter en avant à la station en faisant passer la jambe gauche par-dessus la barre gauche et derrière la main gauche.

6e TEMPS. Sauter en avant à la station en faisant passer la jambe droite par-dessus la barre gauche et derrière la main gauche.



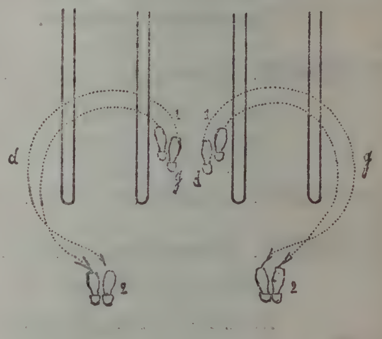
7e TEMPS. Sauter en avant à la station en faisant passer la jambe gauche par-dessus la barre droite et derrière la main droite.

8e TEMPS. Sauter en avant à la station en faisant passer les deux jambes par-dessus la barre droite et derrière la main droite.

9e TEMPS. Sauter en avant à la station en faisant passer les deux jambes sur la barre gauche et derrière la main gauche.

10e TEMPS. Sauter en avant à la station en faisant passer les deux jambes écartées par-dessus les barres et par derrière les mains.

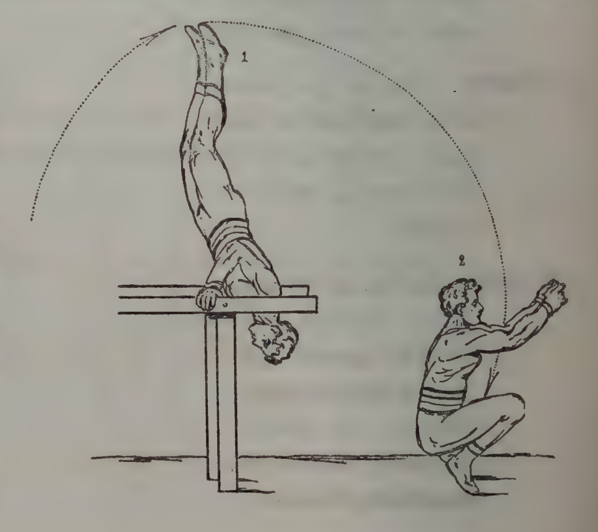
11e TEMPS. Étant au siége latéral extérieur droit, sauter en avant à la station en passant les deux jambes jointes par-dessus les deux barres, de droite à gauche.



12e TEMPS. Ètant au siége latéral extérieur gauche, sauter en avant à la station en faisant passer les deux jambes jointes par-dessus les deux barres, de gauche à droite.

13e TEMPS. Étant au siége transversal faire la culbute en avant.

Dans ce temps, il faut avoir soin, au moment où l'on balance le corps en avant pour enlever les jambes en arrière, de bien plier sur les bras ; puis, lorsque le corps est dans l'espace, il faut ramener les jambes jointes et donner un coup de reins afin de bien se redresser.



14e TEMPS. Étant à l'appui tendu, balancer et faire la culbute en avant en passant par l'appui fléchi.

Mêmes principes que précédemment.

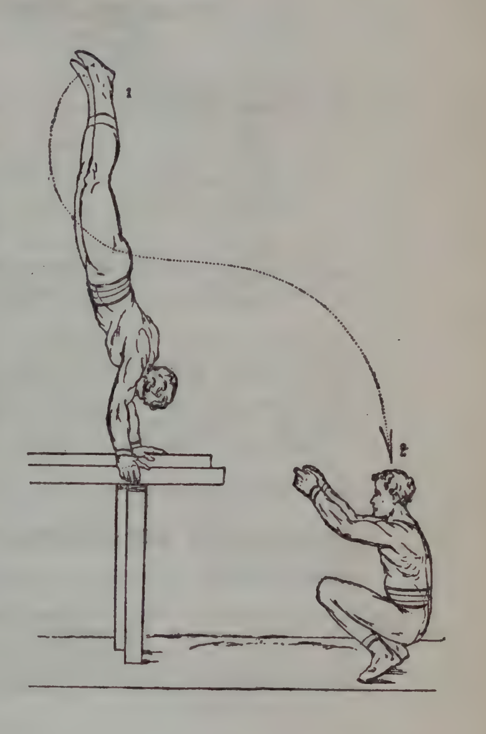
15e TEMPS. Étant à l'appui tendu, ba-

lancer et faire la culbute en avant, les bras conservant la position d'appui tendu.

Mêmes principes que précédemment.

16e TEMPS. Étant au *Hochstand tendu*, tomber en avant à la station en passant les jambes à droite des barres.

17e TEMPS. Même temps en passant le corps à gauche.



18e TEMPS. Étant au *Hochstand tendu*, tomber en avant à la station en passant les jambes écartées derrière les bras.

19e TEMPS. Étant au *Hochstand tendu*, tomber en avant à la station en faisant en l'air un demi-tour à droite.

20e TEMPS. Étant au *Hochstand tendu*, tomber en avant à la station en faisant un demi-tour à gauche.

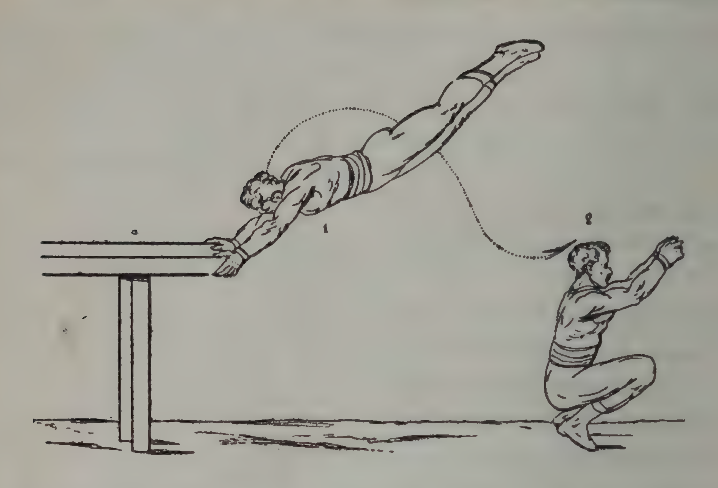
ÉTANT FACE EN DEDANS AU BOUT DES BARRES

21e TEMPS. Se lancer en arrière le plus loin possible à la station et tomber, les pieds joints, les jarrets pliés et les bras tendus en avant, les mains fermées.

22e TEMPS. Se lancer en arrière à la station en faisant en l'air un demi-tour à droite.

23e TEMPS. Se lancer en arrière à la station en faisant en l'air un demi-tour à gauche.

Il faut avoir soin de faire le demi-tour lorsque le corps est à sa plus haute élévation en arrière, c'est pour cela aussi qu'il faut lui

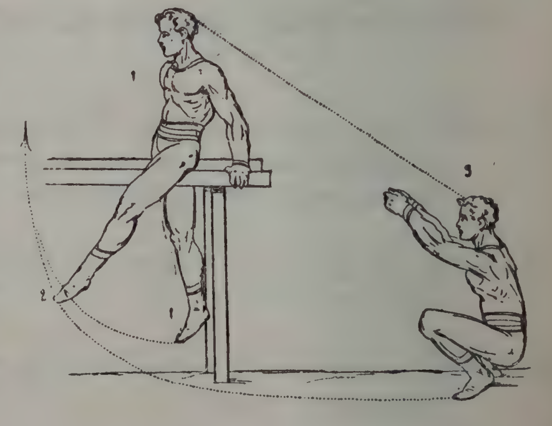


donner peu d'impulsion, car, par suite de la hauteur, le corps décrivait une courbe qui dérangerait son équilibre et occasionnerait des chutes dangereuses.

24e TEMPS. Se lancer en arrière à la station en faisant passer la jambe droite par-dessus la barre droite et en avant de la main droite.

25e TEMPS. Se lancer en arrière à la station en faisant passer la jambe gauche par-dessus la barre gauche et en avant de la main gauche.

26e TEMPS. Se lancer en arrière à la station en faisant passer la jambe droite par-dessus la barre gauche et devant la main gauche.

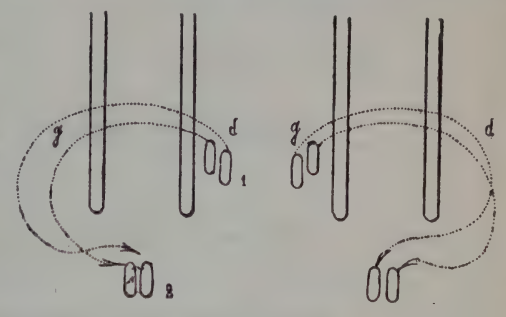


27e TEMPS. Se lancer en arrière à la station en faisant passer la jambe gauche par-dessus la barre droite et en avant de la main droite.

28e TEMPS. Se lancer en arrière à la station en faisant passer les deux jambes par-dessus la barre droite et en avant de la main droite.

29e TEMPS. Se lancer en arrière à la station en faisant passer les deux jambes par-dessus la barre gauche et en avant de la main gauche.

30e TEMPS. Se lancer en arrière à la station en faisant passer les deux jambes écartées par-dessus les deux barres et en avant des mains.

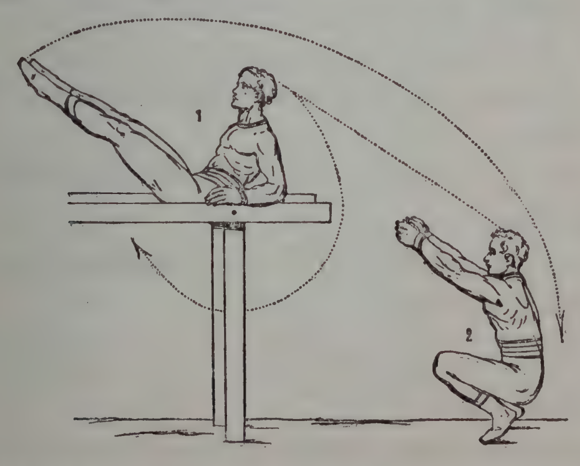


Dans ce temps, il faut avoir soin de saisir l'extrémité des barres et en même temps que l'on tire les jambes en arrière, il faut porter le haut du corps en avant.

31e TEMPS. Étant au siége latéral extérieur droit, se lancer en arrière à la station en passant les jambes par-dessus les deux barres, de droite à gauche.

32e TEMPS. Étant au siége latéral extérieur gauche, se lancer en arrière à la station en faisant passer les deux jambes dessus les barres, de gauche à droite.

33e TEMPS. Étant à l'appui fléchi des coudes, faire la culbute en arrière.



Il faut avoir soin, dans ce temps, de placer les mains à une distance

du bout des barres telle que le mouvement de rotation puisse s'exécuter sur les épaules.

34e TEMPS. Étant à l'appui tendu faire la culbute en arrière.

Dans ce temps, les jambes doivent être enlevées vivement en avant et le corps doit tomber naturellement en arrière, les coudes un peu en dehors afin de l'empêcher de choir complétement en dessous des barres.

ÉTANT AU MILIEU DES BARRES

35e TEMPS. Sauter en avant et à droite des barres avec demi-tour à gauche.

36e TEMPS. Sauter en avant et à gauche des barres avec demi-tour à droite.

37e TEMPS. Sauter en arrière et à droite des barres avec demi-tour à gauche.

38e TEMPS. Sauter en arrière et à gauche des barres avec demi-tour à droite.

39e TEMPS. Sauter en avant et à droite des barres avec demi-tour à droite.

40e TEMPS. Sauter en avant et à gauche des barres avec demi-tour à gauche.

41e TEMPS. Sauter en arrière et à droite des barres avec demi-tour à droite.

42e TEMPS. Sauter en arrière et à gauche des barres avec demi-tour à gauche.

43e TEMPS. Étant au siége latéral extérieur droit, sauter en avant à gauche des barres.

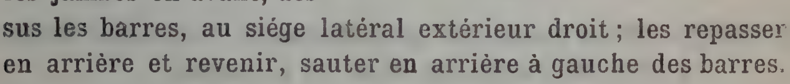
44e TEMPS. Étant au siége latéral extérieur gauche, sauter en avant à gauche des barres.

45e TEMPS. Étant au siége latéral extérieur droit, sauter en arrière à gauche des barres.

46e TEMPS. Étant au siége latéral extérieur gauche, sauter en arrière à droite des barres.

47e TEMPS. Étant au siége latéral extérieur droit, passer les jambes en avant, dessus les barres, au siége latéral extérieur gauche; les repasser en arrière et revenir, sauter en arrière à droite des barres.

48e TEMPS. Étant au siége latéral extérieur gauche, passer les jambes en avant, dessus les barres, au siége latéral extérieur droit; les repasser en arrière et revenir, sauter en arrière à gauche des barres.



49e TEMPS. Étant au siége latéral extérieur droit, passer les jambes en arrière, dessus les barres, au siége latéral extérieur gauche, les repasser en avant et revenir, sauter en avant à droite des barres.

50e TEMPS. Étant au siége latéral extérieur gauche, passer les jambes en arrière, dessus les barres, au siége latéral extérieur droit, les repasser en avant et revenir, sauter en avant à gauche des barres.

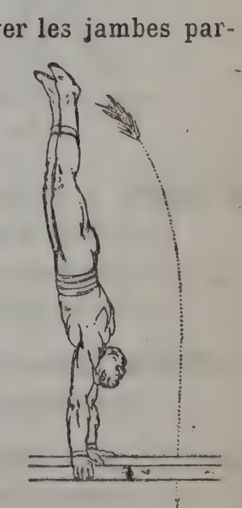
51e TEMPS. Étant à l'appui fléchi des coudes enlever les jambes par-dessus la tête et culbuter à droite des barres sur l'épaule droite.

52e TEMPS. Même culbute à gauche.

53e TEMPS. Étant au *Hochstand tendu* culbuter à droite des barres.

54e TEMPS. Étant au *Hochstand tendu* culbuter de la même manière à gauche des barres.

Dans ces deux temps, on aura soin de faire pivoter le corps sur le bras du côté où doit se faire la chute.



7e CLASSE. — **Franchir les barres.**

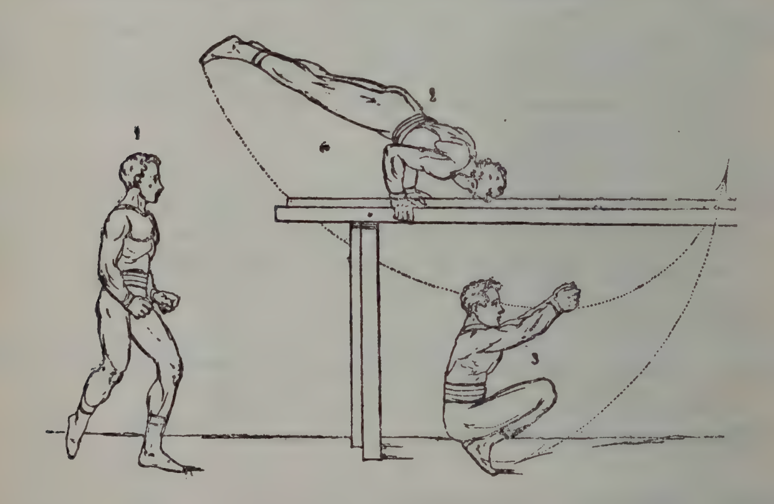
1° — FRANCHIR PAR LA STATION D'AVANT OU D'ARRIÈRE AVEC ÉLAN ET SANS DEMI-TOUR

1er TEMPS. 1. Courir vers l'entrée des barres, frapper les pieds à terre, c'est-à-dire donner un *appel de pied.*

2. Sauter à l'appui tendu troisième prise, au milieu des barres.

3. Du même élan sauter à côté des barres en avant et à droite.

2e TEMPS. Même temps que précédemment, seulement il faut sauter à côté des barres en avant et à gauche.



3e TEMPS. 1. Courir, donner *l'appel de pied.*

2. Sauter à l'appui.

3. Balancer en avant.

4. Sauter à côté des barres en arrière et à droite.

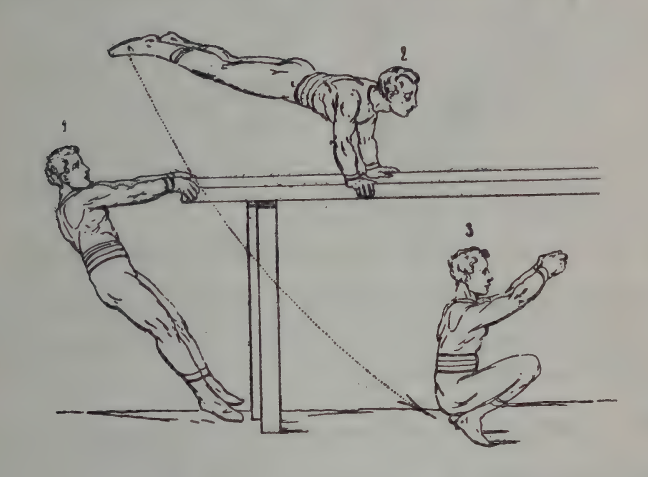
4e TEMPS. Même temps que précédemment, seulement sauter à côté des barres en arrière et à gauche.

5e, 6e, 7e et 8e TEMPS. Répéter les quatre temps précédents, les mains en quatrième prise.

SANS ÉLAN ET SANS DEMI-TOUR

9e TEMPS. 1. Se placer les pieds joints à la station.

2. Saisir le bout des barres.
3. Laisser aller le corps en arrière en le maintenant à bras tendu.



4. Tirer vivement sur les bras et sauter à l'appui tendu troisième prise, au milieu des barres.
5. Du même élan sauter à côté des barres en avant et à droite.

10e TEMPS. Franchir en avant et à gauche.

11e TEMPS. Franchir en arrière et à droite.

12e TEMPS. Franchir en arrière et à gauche.

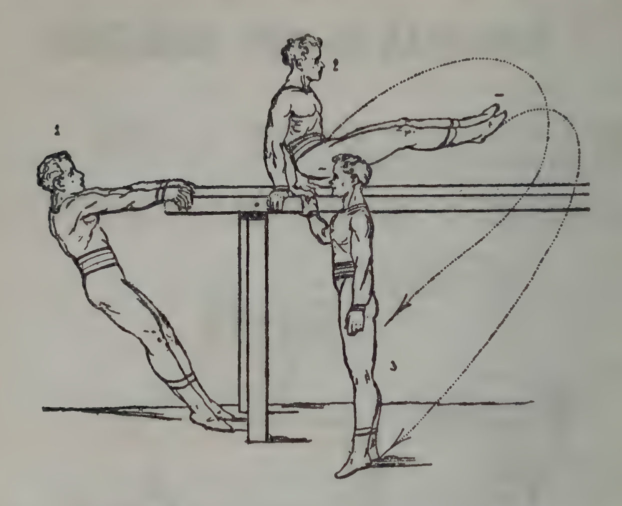
13e, 14e, 15e et 16e TEMPS. Répéter les quatre temps précédents, les mains placées en quatrième prise.

SANS ÉLAN ET AVEC DEMI-TOUR

17e TEMPS. 1. Se placer les pieds joints à la station.

2. Tirer sur les bras et sauter à l'appui tendu troisième prise, au milieu des barres.

3. Du même élan sauter à côté des barres en avant et à droite en faisant demi-tour à gauche, c'est-à-dire une fois en l'air, il faut



tourner vivement les reins et se chasser de dessus les barres par une secousse de manière à tomber le côté droit contre la barre droite ou face en arrière.

18e **TEMPS. Franchir en avant et à gauche par le demi-tour à droite.**

19e **TEMPS. Franchir en arrière et à droite par le demi-tour à gauche.**

20e **TEMPS. Franchir en arrière et à gauche par le demi-tour à droite.**

AVEC ÉLAN ET AVEC DEMI-TOUR

21e, 22e, 23e et 24e **TEMPS. Répéter les quatre temps précédents.**

2° — FRANCHIR PAR LES STATIONS DE GAUCHE OU DE DROITE AVEC ÉLAN

25e **TEMPS. Franchir une barre.**

1. Courir et saisir la première barre avec les deux mains.
2. Donner *l'appel de pied.*

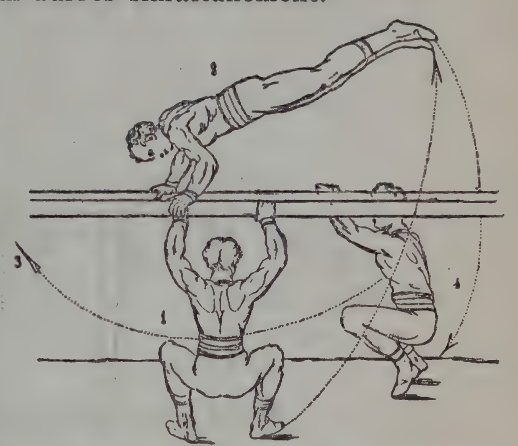
3. Tirer sur les bras, passer par-dessus la première barre et se trouver entre les deux, à l'appui tendu troisième prise.

26e TEMPS. Franchir les deux barres, l'une après l'autre.

Comme précédemment, si ce n'est qu'une fois à l'appui tendu troisième prise, on balance le corps et l'on saute de l'autre côté en avant ou en arrière.

27e TEMPS. Franchir les deux barres simultanément.

1. Courir, donner *l'appel de pied.*
2. Poser les mains, l'une sur une barre, l'autre sur l'autre et franchir.



28e TEMPS. Franchir les deux barres simultanément, les mains placées sur la première barre.

29e TEMPS. Franchir les deux barres simultanément, les mains placées sur la seconde barre.

30e TEMPS. Franchir les barres en s'élevant à Hochstand tendu, les mains sur chacune des barres.

31e TEMPS. Franchir les deux barres, les mains placées sur la seconde et le corps faisant la culbute en avant en passant par le Hochstand fléchi.

SANS ÉLAN

32e TEMPS. Franchir la première barre.

1. Se placer en face et à côté des barres, les pieds joints.
2. Saisir la barre la plus rapprochée.
3. Fléchir sur les jarrets.
4. Se relever vivement en tirant sur les bras et passer de l'autre côté de la première barre sans la toucher avec les jambes.

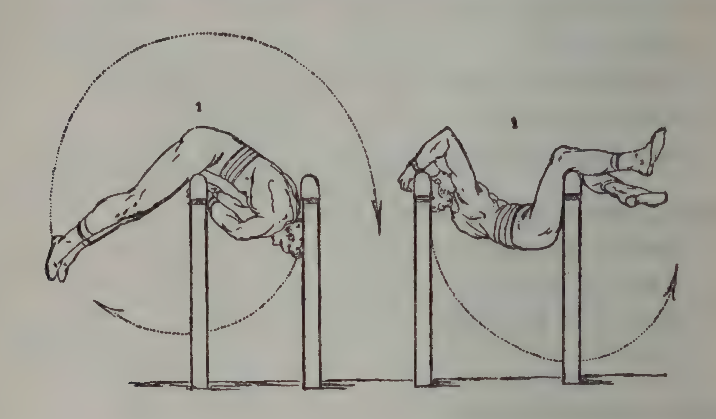
33e TEMPS. Franchir les barres l'une après l'autre.

34e TEMPS. Franchir la première barre, les jambes écartées.

35e TEMPS. Franchir la première barre, les jambes entre les bras.

36e TEMPS. Franchir les barres, l'une après l'autre *(en serpent).*

1. Sauter, le ventre sur la première barre.
2. Culbuter en avant et placer les jarrets sur la seconde barre.



3. Lâcher la première et culbuter en avant en décrochant vivement les jarrets.

37e TEMPS. Franchir les deux barres en ne mettant les mains que sur la première.

38e TEMPS. Franchir les barres *(au saut de carpe).*

1. Se placer à côté des barres, les pieds joints, les deux mains sur la première.
2. Fléchir les jarrets, lancer les jambes en dessous et entre les barres.
3. Lâcher la première et tomber de l'autre côté de la seconde sans la toucher avec le dos.

39e TEMPS. Franchir les deux barres en passant les jambes entre les bras, les mains placées sur la première barre.

40e TEMPS. S'élever au Hochstand sur la première barre, passer au Hochstand sur la seconde et tomber de l'autre côté en faisant la culbute, les bras tendus.

8e CLASSE. — **Deuxième travail sur les barres.**

ÉTANT A L'APPUI TENDU AU MILIEU DES BARRES

1er TEMPS. 1. Sauter à l'appui tendu, élever la jambe droite tendue en avant.
2. Demi-tour à droite en conservant la jambe tendue.
3. Revenir de face et baisser la jambe.

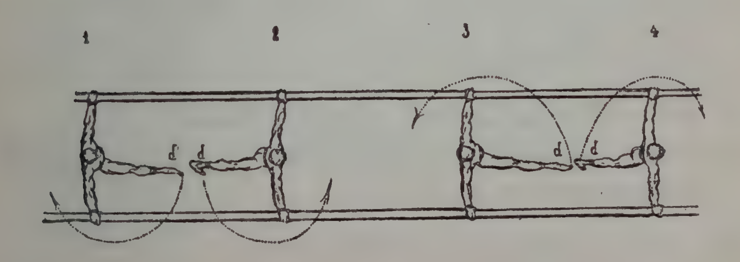
2e TEMPS. Même temps de la jambe gauche par le demi-tour à gauche.

3e TEMPS. 1. Élever la jambe droite à l'équerre en avant.
2. Demi-tour à gauche.
3. Front et baisser la jambe.

4e TEMPS. Même temps de la jambe gauche par le demi-tour à droite.

5e TEMPS. Sauter à l'appui tendu, passer la jambe droite par-dessus la barre droite d'avant en arrière en levant la main droite pour laisser passer la jambe.

6e TEMPS. Passer la jambe droite par-dessus la barre droite, d'arrière en avant.



7e TEMPS. Passer la jambe gauche par-dessus la barre gauche d'avant en arrière.

8e **TEMPS.** Passer la jambe gauche par-dessus la barre gauche d'arrière en avant.

9e **TEMPS.** Passer la jambe droite par-dessus la barre gauche, d'avant en arrière.

10e **TEMPS.** Passer la jambe droite par-dessus la barre gauche, d'arrière en avant.

11e **TEMPS.** Passer la jambe gauche par-dessus la jambe droite, d'avant en arrière.

12e **TEMPS.** Passer la jambe gauche par-dessus la barre droite, d'arrière en avant.

13e **TEMPS.** Passer les deux jambes sur la barre gauche, d'avant en arrière.

14e **TEMPS.** Passer les deux jambes sur la barre droite, d'avant en arrière.

15e **TEMPS.** Passer les deux jambes sur la barre droite, d'arrière en avant.

16e **TEMPS.** Passer les deux jambes sur la barre gauche, d'arrière en avant.

17e **TEMPS.** Passer les deux jambes écartées sur les deux barres, en avant des mains, la jambe droite sur la barre droite, la gauche sur la gauche.

18e **TEMPS.** 1. Sauter à l'appui tendu.
2. Élever le corps et le placer horizontalement sur le coude droit.
3. Mettre le corps en croix avec les barres.
4. Rester en équilibre sur le bras qui soutient le corps, l'autre allongé horizontalement en avant.

19e **TEMPS.** Même temps sur le coude gauche.

20e **TEMPS.** Passer alternativement d'un coude sur l'autre par la position du Hochstand fléchi.

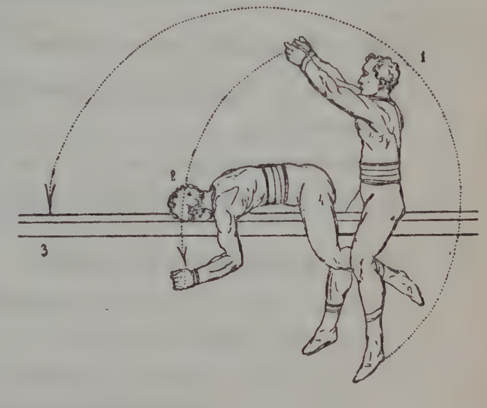
ÉTANT A L'APPUI OU AU SIÉGE TRANSVERSAL A UN BOUT DES BARRES

21e TEMPS. Rotation au siége transversal.

1. Étant au siége transversal face aux barres, passer la jambe gauche sur la barre droite.
2. Demi-tour à gauche en passant la jambe droite sur la barre gauche, c'est-à-dire au siége transversal face en arrière.
3. Mettre la jambe droite sur la barre gauche.
4. Demi-tour à gauche et passer la jambe droite sur la barre gauche, etc.

22e TEMPS. Même temps que le précédent, si ce n'est qu'on commence à placer la jambe droite sur la barre gauche et que la rotation se fait sur cette barre par demi-tour à droite.

Nota. — Il faut observer que la barre droite est toujours celle où se trouve la main droite, et la gauche celle où se trouve la main gauche, quel que soit le siége transversal.



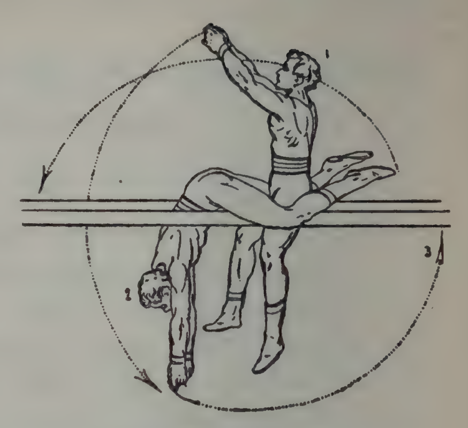
23e TEMPS. Culbute en avant sur les bras.

1. Étant au siége transversal face aux barres, se pencher en avant et placer les saignées des bras sur ces dernières.
2. Enlever les jambes en arrière.
3. Culbuter en avant les jambes écartées.
4. Se rétablir au siége transversal, etc.

24e TEMPS. Culbute en avant entre les barres.

1 Étant au siége transversal, face aux barres, baisser le corps entre les barres.

2. Les saisir en arrière, près des mollets.
3. Dégager les jambes et culbuter en avant en conservant les jambes écartées.
4. Se rétablir au siége transversal, etc.



25e TEMPS. Progression en avant.

1. Sauter à l'appui tendu, balancer les jambes en avant.
2. Les balancer en arrière et fléchir sur les bras.
3. Porter les jambes écartées sur les barres en avant des mains.
4. Replacer les mains en avant des cuisses, etc.

26e TEMPS. Progression en arrière.

1. Étant à l'appui tendu, face en arrière, balancer en avant, fléchir les bras.
2. Balancer en arrière et lancer les jambes écartées sur les barres en arrière des mains après avoir maintenu le corps au Hochstand fléchi.
3. Replacer les mains en arrière des cuisses, dégager les jambes, etc.

27e TEMPS. Progression en arrière.

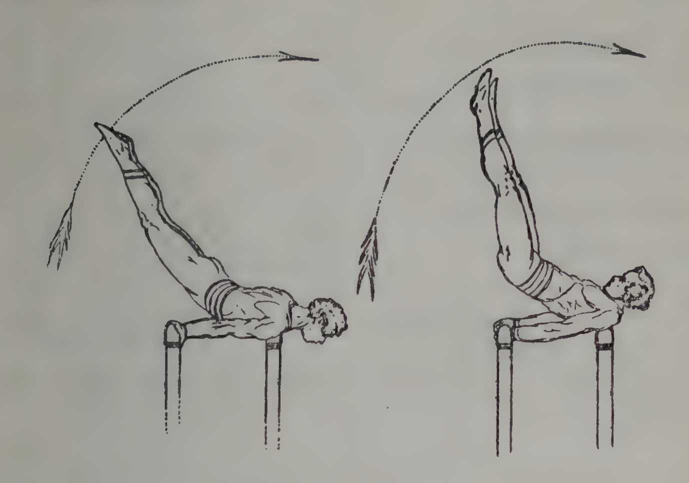
1. Étant à l'appui tendu, face en arrière, descendre à l'appui fléchi des coudes.
2. Enlever les jambes en avant contre la poitrine.
3. Culbuter en arrière et se retrouver à l'appui fléchi des coudes, etc.

28e TEMPS. Progression en arrière.

1. Étant à l'appui fléchi des coudes, face en arrière, élever les jambes en avant contre la poitrine.
2. Les lancer vivement en avant et se rétablir à l'appui tendu.
3. Balancer et écarter les jambes en arrière sur les barres.
4. Replacer les mains derrière les cuisses.
5. Dégager les jambes, balancer en arrière, puis en avant en les élevant contre la poitrine, etc.

29e TEMPS. Culbute en avant sur les mains, les cuisses écartées et remonter à la position du départ.

30e TEMPS. Hochstand fléchi latéral, culbute en avant et se tenir les jambes en l'air, les deux épaules et les bras allongés sur les barres.



31e TEMPS. Hochstand fléchi transversal, se coucher sur le ventre en travers des barres, saisir avec les deux mains celle qui se trouve sous les cuisses.

Placer les épaules sur l'autre, puis enlever les jambes tendues en arrière et maintenir le corps dans la position verticale.

32e TEMPS. Hochstand fléchi transversal en se couchant, le dos sur les barres.

33e TEMPS. Hochstand fléchi latéral.

1. Étant à l'appui fléchi des bras, lancer les jambes en arrière et en haut.
2. Maintenir le corps perpendiculaire, les bras fléchis et sans toucher les barres avec les épaules.

34e TEMPS. Hochstand tendu latéral.

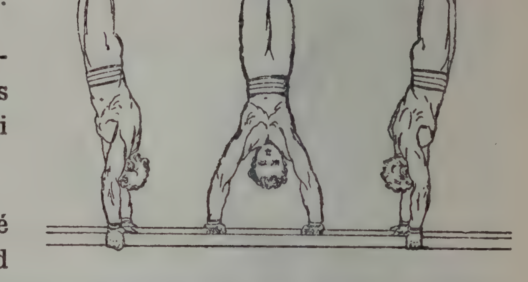
S'élever d'un seul coup, le corps perpendiculaire, les bras tendus et se maintenir dans cette position.

35e TEMPS. Marcher en avant au Hochstand tendu.

36e TEMPS. Marcher en arrière.

37e TEMPS. Passer du Hochstand latéral au Hochstand transversal, les deux mains sur une seule barre.

38ᵉ TEMPS. Rotation en avant en passant du Hochstand latéral au transversal et vice versâ.



39ᵉ TEMPS. Monter au Hochstand tendu sans élan.

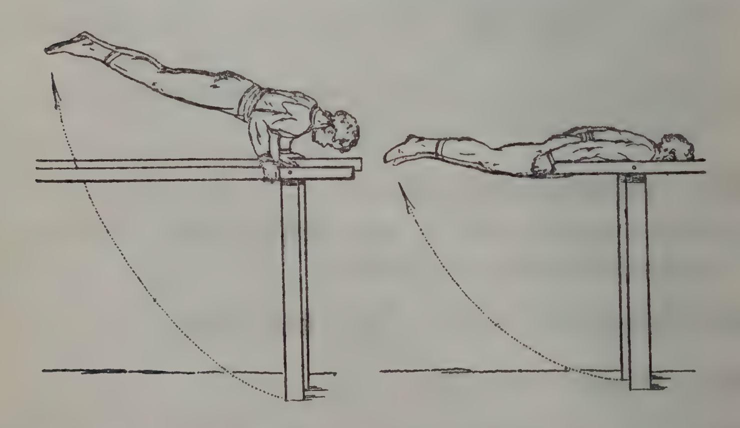
40ᵉ TEMPS. Monter au Hochstand fléchi le corps étant à l'appui fléchi des coudes.

41ᵉ TEMPS. Marche de côté étant au Hochstand transversal en posant les mains sur une barre, puis sur l'autre.

PLANCHES

42ᵉ TEMPS. Étant à l'appui tendu faire la planche sans appui des coudes.

43ᵉ TEMPS. Étant à la station saisir le bout des barres, pencher le corps entre elle en avant, appuyer les épaules dessus et enlever les jambes en arrière.

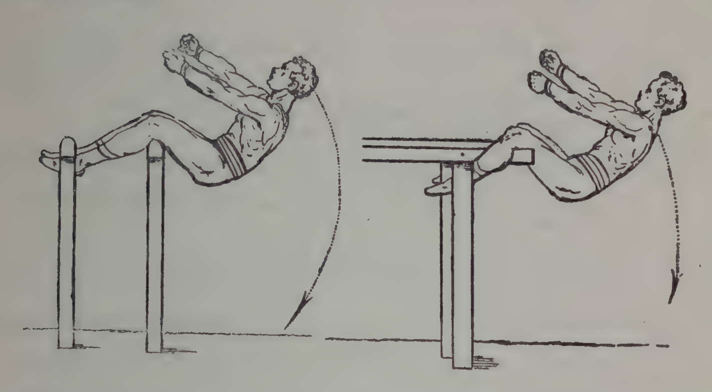


44ᵉ TEMPS. Se coucher, le dos en travers sur les barres et au-dessus d'un montant, placer les reins sur la barre droite ou gauche,

saisir cette barre avec les deux mains et laisser partir le corps en arrière, la tête appuyée contre le montant.

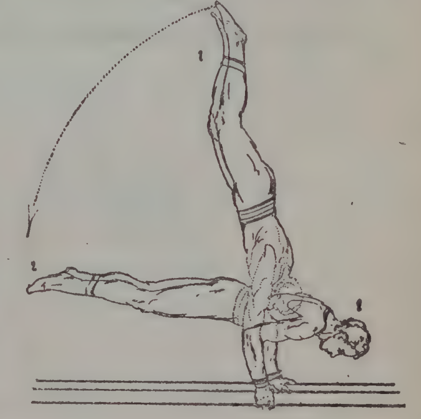
45e TEMPS. S'asseoir sur une barre, placer les coudes-pieds sous l'autre et laisser aller le corps en arrière.

46e TEMPS. Se mettre au siége transversal au bout des barres, appuyer les coudes-pieds aux montants et laisser aller le corps en arrière.



47e TEMPS. Se coucher au milieu des barres sur le dos, les épaules sur la barre droite et les mains sur l'autre, laisser aller le corps en arrière.

48e TEMPS. Depuis le Hochstand tendu descendre à l'appui sur un coude, l'autre main tenant toujours la barre.



49e TEMPS. Le même temps sur les deux coudes.

50e TEMPS. Le même temps les bras tendus.

51e TEMPS. Le même temps sur un seul coude, le corps en croix avec les barres et l'autre bras allongé horizontalement.

NOTA. — Dans les temps où l'on passe du Hochstand tendu à la planche sur les coudes, il faut avoir soin lorsqu'on descend le corps de le faire lentement et de chercher en même temps son équilibre en portant au fur et à mesure qu'il descend sa partie supérieure en avant.

CHAPITRE IV

3e LEÇON

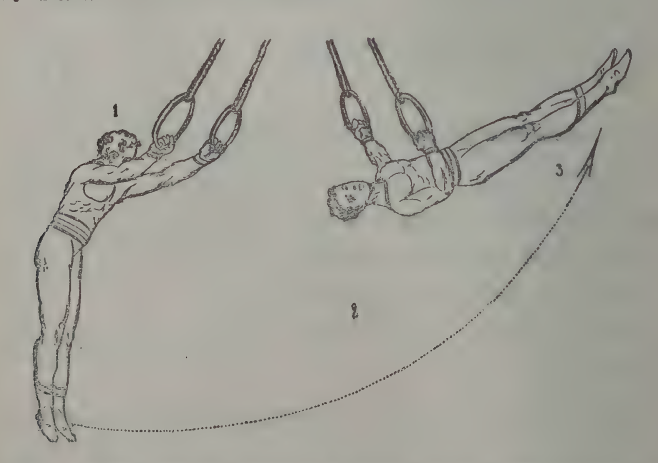
ANNEAUX

(Voir chapitre VIII, cinquième leçon de la gymnastique pédagogique.)

Cette seconde partie de notre ouvrage ne traite que de la voltige aux anneaux et ne forme qu'une seule classe.

Pour exécuter cette voltige, les gymnastes ne doivent point se servir de l'échelle à sautoir, il faut qu'ils prennent l'habitude de se donner l'élan eux-mêmes.

1er TEMPS. Balancements ordinaires.



1. Enlever les jambes en avant et les lancer immédiatement lorsque le corps balance en avant.

2. Lorsqu'il balance en arrière il faut, au contraire, tirer sur les bras et les détendre aussi immédiatement.

Il faut continuer ces deux mouvements jusqu'à ce que le corps ait obtenu un balancement convenable.

2e TEMPS. Balancements et sauter en avant.

3e TEMPS. Balancements et sauter en arrière.

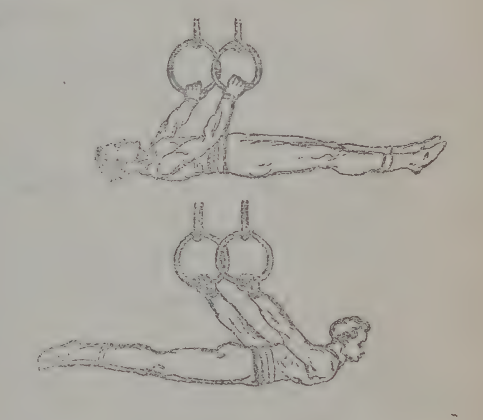
4e TEMPS. Balancements et culbute en arrière.

5e TEMPS. Balancements et culbute en avant.

6e TEMPS. Balancements et placer les deux pieds en même temps dans les anneaux, c'est-à-dire faire la sirène.

7e TEMPS. Balancements et se mettre à la planche en arrière.

8e TEMPS. Balancements et se mettre à la planche en avant.



9e TEMPS. Balancements et passer d'un seul coup à l'appui fléchi des coudes.

10e TEMPS. Balancements et monter à l'appui sur le ventre en rapprochant les anneaux.

11e TEMPS. Balancements et monter d'un seul coup à l'appui tendu des bras.

Nota. — Dans le neuvième et le onzième temps, le rétablissement à l'appui fléchi et à l'appui tendu doit se faire lorsque le corps est à la fin de la course en arrière.

12e TEMPS. Balancements et lâcher une main en avant tout en donnant une impulsion pour faire faire au corps demi-tour et reprendre l'anneau en revenant.

13e TEMPS. Balancements, monter d'un seul coup à l'appui fléchi des coudes et culbute en avant pendant le balancement.

14e TEMPS. Balancements et pendant celui en arrière, passer la jambe droite par-dessus le bras droit, lâcher l'anneau droit et le rattrapper immédiatement.

15e TEMPS. Même temps pour la jambe et le bras gauches.

16e TEMPS. Même temps en lâchant les deux mains simultanément pour laisser passer les deux jambes et rattraper immédiatement les deux anneaux.

CHAPITRE V

4e LEÇON

CHEVAL

(Voir le chapitre X septième leçon de la gymnastique pédagogique.)

Cette seconde partie se divise, comme la première, en deux classes :

1re CLASSE : Travail en largeur.
2e CLASSE : Travail en longueur.

Nous retrouverons aussi les expressions *d'appui tendu*, *d'appui fléchi*, *de siége transversal*, *de siége latéral ;* elles ont conservé leur première signification.

Ainsi, l'appui tendu est celui où le corps est appuyé sur les bras ou sur les jambes tendus.

L'appui fléchi est celui dans lequel les bras ou les jambes sont fléchis.

Le siége latéral est celui où le corps est assis sur le cheval les deux jambes d'un même côté.

Le siége transversal au contraire est celui où le corps est à cheval.

1re CLASSE. — **Travail en largeur.**

Répéter les 35 temps de la gymnastique pédagogique et y ajouter les suivants :

1er **TEMPS**. Franchir le cheval en sautant sur la selle à l'appui fléchi des jambes entre les bras, quart de tour à gauche et sauter les jambes écartées par-dessus l'encolure.



2e **TEMPS**. Franchir en sautant à l'appui fléchi des jambes sur la selle, quart de tour à droite et sauter les jambes écartées par-dessus la croupe.

3e **TEMPS**. Franchir en sautant à l'appui fléchi des jambes et sauter en profondeur en avant à la station.

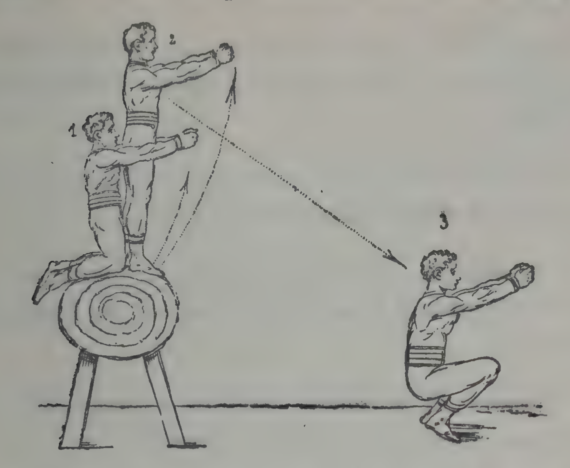
4e **TEMPS**. Franchir en sautant à l'appui fléchi des jambes, demi-tour à droite ou à gauche et se lancer en arrière à la station.

5e **TEMPS**. Franchir en sautant à l'appui fléchi des jambes, quart de tour à gauche, descendre au siége transversal, remonter à l'appui fléchi en balançant les jambes, quart de tour à droite et sauter en avant à la station.

6e **TEMPS**. Franchir de la même manière en faisant le quart de tour à droite, puis à gauche.

7e **TEMPS**. Franchir en sautant les genoux sur la selle entre les

mains, enlever le corps en hauteur, retomber les pieds sur la selle et sauter en profondeur en avant à la station.



8e TEMPS. Franchir en passant les pieds entre les mains et tombant à la station.

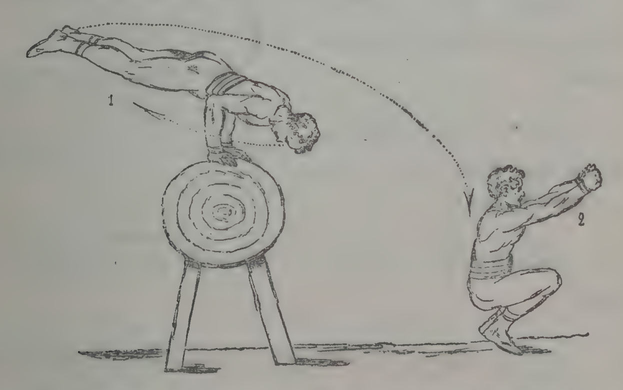
9e TEMPS. Franchir en passant le pied droit entre les mains et la jambe gauche allongée à gauche par-dessus l'encolure.

10e TEMPS. Franchir en passant le pied gauche entre les mains, la jambe droite allongée sur la croupe.

11e TEMPS. Franchir en passant les jambes écartées.

12e TEMPS. Franchir en passant la jambe gauche entre les bras et la droite allongée à gauche sur l'encolure.

13e TEMPS. Franchir en passant la jambe droite entre les bras et la gauche allongée à droite sur la croupe.



14e TEMPS. Franchir en passant les deux jambes à droite des mains, le corps horizontal et pivotant sur les coudes.

15e TEMPS. Franchir de la même manière, les deux jambes à gauche.

16e TEMPS. Franchir en sautant au siége transversal par le quart de tour à gauche, balancer les jambes et tomber en arrière à la station.

17e TEMPS. Franchir de la même manière en passant au siége transversal par le quart de tour à droite.

18e TEMPS. Franchir en sautant au siége transversal par le quart de tour à gauche, balancer les jambes et tomber en avant à la station.

19e TEMPS. Franchir de la même manière en passant au siége transversal par le quart de tour à droite.

20e TEMPS. Franchir en sautant au siége latéral droit, les jambes à droite et sauter à la station.

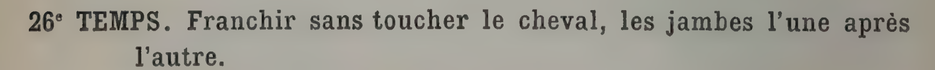
21e TEMPS. Franchir de la même manière en passant les jambes à gauche.

22e TEMPS. Franchir les jambes écartées en ne mettant qu'une seule main sur la selle.

23e TEMPS. Franchir de la même manière, les deux jambes passant à droite.

24e TEMPS. Franchir de la même manière, les deux jambes à gauche.

25e TEMPS. Franchir en s'élançant d'un seul pied et d'une seule main.



26e TEMPS. Franchir sans toucher le cheval, les jambes l'une après l'autre.

27e TEMPS. Franchir sans toucher le cheval, les pieds joints.

28e TEMPS. Franchir sans toucher, les jambes l'une après l'autre, faire demi-tour en l'air et retomber face au cheval.

29e TEMPS. Franchir en mettant le dos sur la selle et culbuter en arrière.

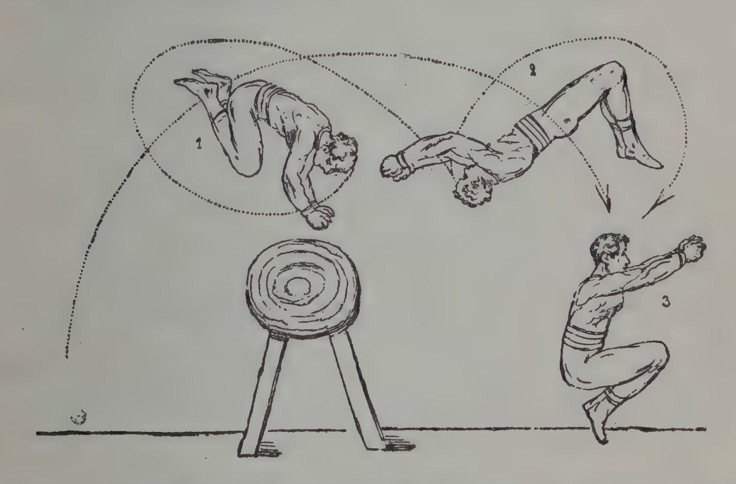


30e TEMPS. Franchir en mettant les mains et la tête sur la selle et culbuter en avant.

31e TEMPS. Franchir en mettant les mains sur la selle, les bras tendus et culbuter en avant en passant par la position du Hochstand tendu.

32e TEMPS. Franchir en s'élevant au Hochstand et faisant demi-tour à droite pour tomber à la station.

33e TEMPS. Même temps par le demi-tour à gauche.



34e TEMPS. Franchir en s'élevant au Hochstand tendu, faire quart de tour à gauche, marcher sur les mains et retomber à la station par la culbute en avant depuis l'encolure.

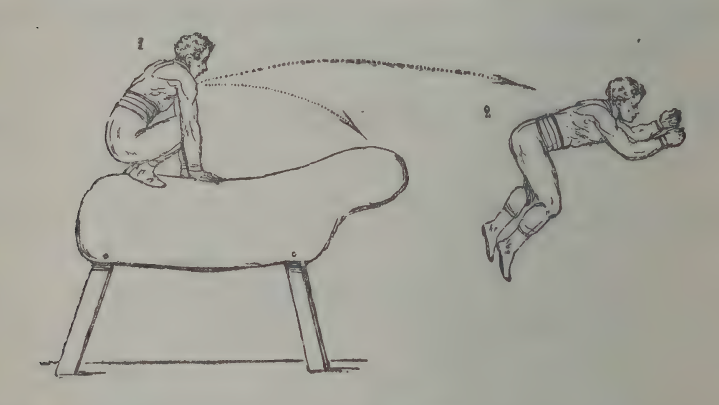
35e TEMPS. Franchir par le saut périlleux sans toucher le cheval.

Nota. — Dans les sauts en largeur, les gymnastes doivent observer de placer le tremplin ni trop près ni trop loin du cheval, mais une distance moyenne ; de plus, ils doivent mettre toute leur attention à bien placer les mains sur la selle, ils éviteront ainsi bon nombre de chutes et d'accidents.

2e CLASSE. — **Travail en longueur.**

1er TEMPS. Franchir le cheval en sautant à l'appui fléchi des jambes sur la croupe et sautant à la station en avant par-dessus la tête en mettant les mains sur l'encolure et les deux jambes du côté droit.

2e TEMPS. Franchir de la même manière, les jambes passant à gauche.



3e TEMPS. Franchir de la même manière, les jambes écartées.

4e TEMPS. Franchir le cheval en trois temps en mettant les mains sur la croupe, puis sur la selle, enfin sur l'encolure, et se tirant en avant à la station.

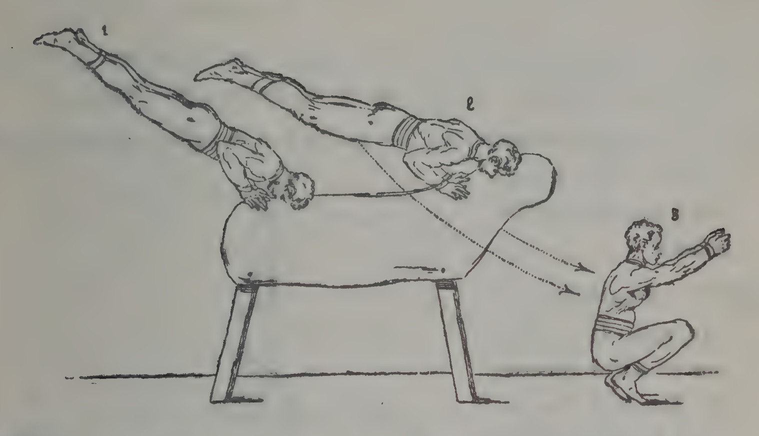
5e TEMPS. Sauter au siége transversal sur la selle en se retournant face en arrière.

6e TEMPS. Sauter à la station à droite de l'encolure en franchissant le cheval, les jambes de gauche à droite par-dessus la selle et les mains sur l'encolure.

7e TEMPS. Sauter à la station à gauche de l'encolure en franchissant le cheval, les jambes de droite à gauche par-dessus la selle.

8e TEMPS. Sauter les pieds sur la selle en mettant les mains sur la

croupe en passant les jambes écartées, et sauter à la station de droite.



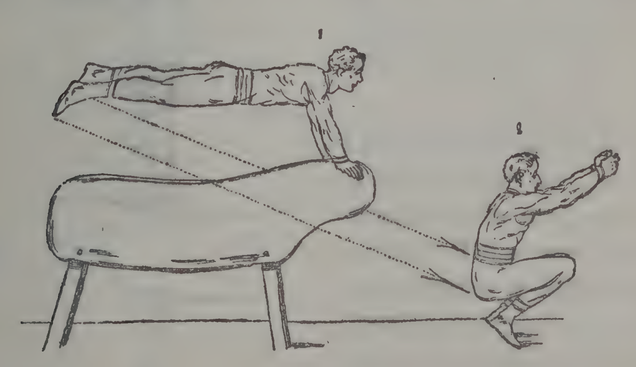
9e TEMPS. Sauter à pieds joints sur la selle, les mains sur la croupe en passant les jambes jointes entre les bras, sauter à la station de droite.

10e TEMPS. Franchir le cheval en deux temps en mettant les mains sur la croupe et sur l'encolure.

11e TEMPS. Franchir en sautant à cheval d'un seul coup sur l'encolure et tomber à la station en se tirant en avant.

12e TEMPS. Franchir en sautant, les pieds joints sur l'encolure, en écartant les jambes, et sauter à la station en avant par le saut en profondeur.

13e TEMPS. Franchir le cheval en un temps, en mettant les mains sur l'encolure.



14e TEMPS. Franchir le cheval en un temps en mettant les mains sur la croupe.

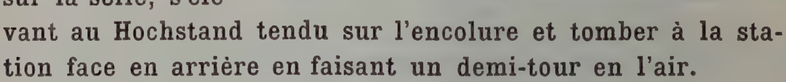
15ᵉ TEMPS. Franchir en sautant au siége transversal sur la selle, changeant de siége face en arrière, mettant le dos sur l'encolure et culbuter en arrière à la station.

16ᵉ TEMPS. Franchir en sautant, les pieds sur la selle, plaçant l'épaule droite sur l'encolure et culbuter en avant.

17ᵉ TEMPS. Franchir en sautant, les pieds sur la selle, plaçant l'épaule gauche sur l'encolure et culbuter en avant.

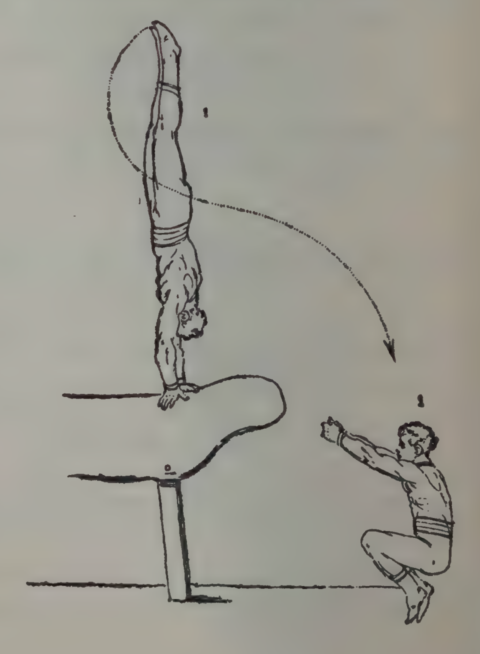
18ᵉ TEMPS. Franchir en sautant, les pieds sur la selle, posant la tête sur l'encolure et culbuter en avant.

19ᵉ TEMPS. Franchir en sautant, les pieds sur la selle, s'élevant au Hochstand tendu sur l'encolure et tomber à la station face en arrière en faisant un demi-tour en l'air.



20ᵉ TEMPS. Franchir en sautant, les pieds sur la selle, s'élevant au Hochstand et culbuter en avant.

21ᵉ TEMPS. S'élever au Hochstand tendu, les mains sur la croupe, marcher en avant dans cette position, et arrivé sur l'encolure culbuter en avant.



22ᵉ TEMPS. S'élever au Hochstand tendu, les mains sur la croupe, marcher en avant, arrivé sur la selle laisser descendre le corps lentement au siége transversal, puis du siége transversal revenir au Hochstand tendu en balançant les

jambes, marcher jusque sur l'encolure et tomber en avant à la station en passant les jambes écartées derrière les bras.

23e TEMPS. Franchir en sautant au siége transversal sur l'encolure, balancer les jambes et culbuter en avant à la station.

24e TEMPS. Franchir en sautant d'un seul coup au Hochstand tendu et culbuter immédiatement en avant.

CHAPITRE VI

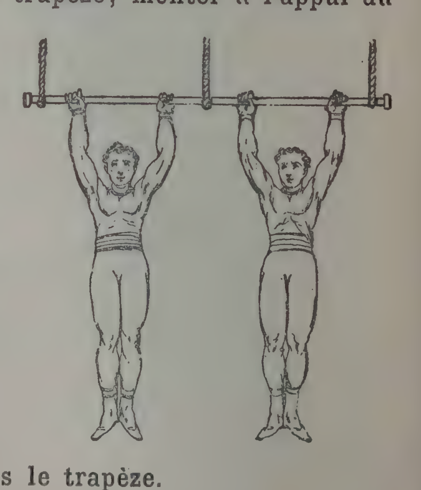
5e LEÇON

TRAPÈZES DOUBLES

Cet engin qui se travaille à deux gymnastes n'a de résultats gymnastiques que lorsque ceux-ci en exécutent les temps avec beaucoup de régularité et d'ensemble.

Aussi allons-nous donner que les quelques temps dont l'exécution ait un certain succès.

1er TEMPS. Sauter à la suspension au trapèze, monter à l'appui du ventre les bras bien tendus, se laisser descendre à la suspension, remonter à l'appui et s'asseoir en tournant le corps.



2e TEMPS. Laisser descendre le corps en arrière, le bâton sous les jarrets, culbuter et déployer, ramener les jambes et les passer entre les bras, rester à la suspension, remonter à l'appui du ventre et s'asseoir en passant les jambes par-dessus le trapèze.

3e TEMPS. Laisser aller le corps en arrière, le bâton sous les jarrets,

placer les deux mains entre les genoux, accrocher les pieds aux cordes, se laisser suspendre, reprendre le bâton et déployer le corps en arrière, ramener les jambes et les passer entre les bras, rester à la suspension, remonter à l'appui du ventre et s'asseoir en passant les jambes.

4e **TEMPS.** Laisser aller le corps en avant, le bâton sous les jarrets, déployer en arrière, lâcher une main, laisser tourner le corps, reprendre le bâton, passer les jambes entre les bras, se rétablir les reins sur le trapèze et s'asseoir.

5e **TEMPS.** Faire tourner le corps autour de la corde droite, puis autour de la gauche, laisser aller le corps en avant le bâton sous les jarrets, déployer en arrière, se rétablir sur les reins et s'asseoir.

6e **TEMPS.** Monter debout sur le bâton, culbuter en arrière en faisant la planche dans les cordes, culbuter en avant et s'asseoir.

7e **TEMPS.** Monter debout sur le bâton, se laisser descendre derrière le trapèze, les mains seules tenant les cordes, saisir le bâton, passer les jambes entre les bras, faire la planche, se rétablir les reins sur le trapèze et s'asseoir.

8e **TEMPS.** Laisser descendre le corps en avant du trapèze, les mains seules tenant les cordes, placer le cou sur le bâton, enlever les jambes en avant, placer les pieds contre les cordes, lâcher les mains, ressaisir le bâton, laisser aller le corps en avant ou en arrière, se rétablir sur les reins et s'asseoir.

9e **TEMPS.** Descendre du trapèze en frappant des deux mains contre le bâton, d'avant en arrière, et tomber à terre.

Nota. — Dans tous les temps précédents, les deux gymnastes ne se quittent point des yeux et règlent leurs mouvements l'un sur l'autre.

CHAPITRE VII

6e LEÇON

BARRES FIXES

(Voir chapitre XII et XV de la gymnastique pédagogique.)

Nous diviserons cette leçon de notre ouvrage en cinq classes :

1re CLASSE : Balancements à la suspension tendue.
2e CLASSE : Manières de monter sur la barre.
3e CLASSE : Manières d'en descendre.
4e CLASSE : Premier travail sur la barre.
5e CLASSE : Deuxième travail sur la barre.

Pour toutes les expressions suivantes voir la neuvième et la douzième leçon de la première partie.

1re CLASSE. — **Balancements.**

Le mouvement du balancer est très-important à bien saisir, car ce n'est que lorsque le gymnaste est arrivé à un point assez avancé de développement qu'il peut l'exécuter dans toutes les règles.

Il est à remarquer que les mouvements les plus gracieux que la gymnastique puisse donner, exigent pour une grande part l'élan et le balancement du corps.

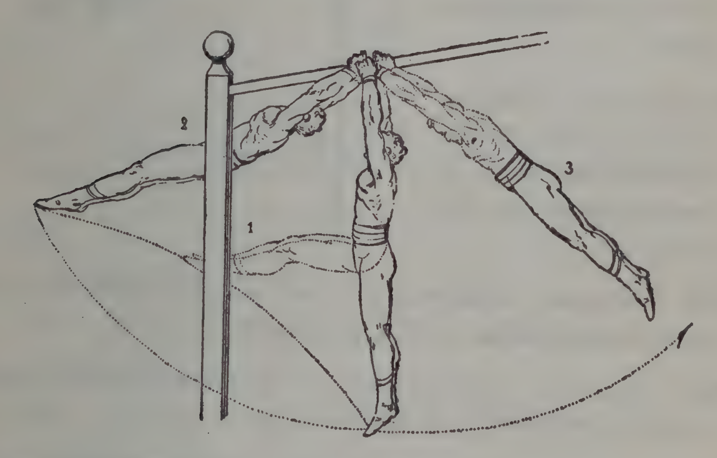
Il faut de plus que les exercices composés de plusieurs mouvements soient liés les uns aux autres par une combinaison facile et agréable et éviter d'arrêter brusquement le corps : il est nécessaire au contraire de le laisser toujours terminer un mouvement commencé.

Nous verrons plus tard que le gymnaste ne doit jamais s'arrêter sur un mouvement manqué, mais bien au contraire, il doit profiter de l'élan acquis pour recommencer immédiatement le mouvement ou passer à un autre.

1er TEMPS. Prendre l'élan.

Le moment le meilleur pour prendre l'élan est celui qui suit immédiatement le saut à la suspension, il faut enlever en haut et en avant les jambes jointes, tirer sur les bras et tendre le corps et le laisser décrire d'avant en arrière son mouvement de balancier.

Nota. — Dans tous les balancements, les mains seules doivent employer de la force pour serrer la barre, les bras au contraire resteront sans raideur.



2e TEMPS. Balancer en avant et en arrière, sauter en avant en ayant soin pendant le balancement en arrière d'élever les jambes jointes et de les lancer en avant en faisant passer les pieds le plus près possible de la barre.

3e TEMPS. Balancer en avant, en arrière et sauter en arrière en ayant soin de ne lâcher les mains que lorsque le corps est prêt à revenir en avant.

4e TEMPS. Balancer et sauter en avant par le demi-tour à droite.

5e TEMPS. Balancer et sauter en avant par le demi-tour à gauche.

6e TEMPS. Balancer et sauter en arrière par le demi-tour à droite.

7e TEMPS. Balancer et sauter en arrière par le demi-tour à gauche.

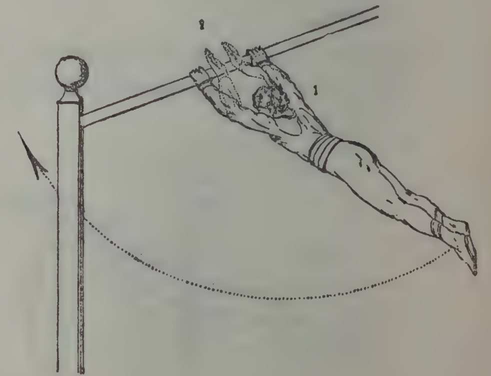
8e TEMPS. Balancer sans plier les jambes.

9e TEMPS. Balancer en écartant les jambes en avant et en arrière, et en les réunissant chaque fois sous la barre.

10e TEMPS. Balancer en pliant les jambes en avant, puis en arrière.

11e TEMPS. Balancer, échappement d'une main et reprendre la barre.

Nota. — Tous les échappements ne doivent se faire que lorsque le corps est arrivé à la fin de sa course en arrière.



12e TEMPS. Balancer, échappement de l'autre main et reprendre la barre.

13e TEMPS. Balancer, échappement des deux mains alternativement et reprendre chaque fois la barre.

14e TEMPS. Balancer, échappement simultané des mains en les frappant l'une contre l'autre, reprendre la barre.

15e TEMPS. Balancer, échappement de la main droite frappant la poitrine, reprendre la barre.

16e TEMPS. Balancer, échappement de la main gauche frappant la poitrine.

17e TEMPS. Balancer, échappement des mains, frappant la poitrine.

18e TEMPS. Balancer, échappement de la main droite frappant la cuisse droite.

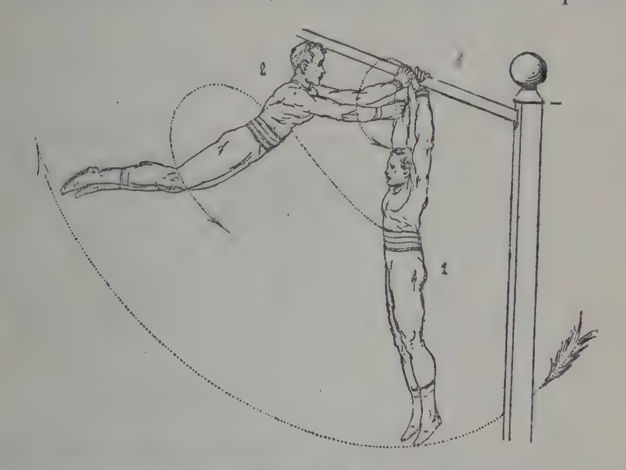
19e TEMPS. Balancer, échappement de la main gauche frappant la cuisse gauche.

20e TEMPS. Balancer, échappement des mains frappant les cuisses, reprendre la barre.

21e TEMPS. Balancer et changement de mains de la main gauche.

1. Balancer en avant.
2. Balancer en arrière.
3. En avant et changement de main, c'est-à-dire que le corps fait dans l'espace un demi-tour à droite et que la main gauche vient se placer à droite de la droite et en prise opposée.

Au balancement en arrière, remettre la main à sa position.



22e TEMPS. Balancer et changement de la main droite par le demi-tour à gauche.

23e TEMPS. Balancer et changements alternatifs des deux mains par le demi-tour à droite.

24e TEMPS. Balancer et changements alternatifs des mains par le demi-tour à gauche.

25e TEMPS. Balancer et changements simultanés des mains par le demi-tour à droite.

26e TEMPS. Balancer et changements simultanés des mains par le demi-tour à gauche.

2e CLASSE. — **Manières de monter sur la barre.**

1er TEMPS. Balancer et monter à l'appui tendu en plaçant le talon droit à droite et derrière la barre.

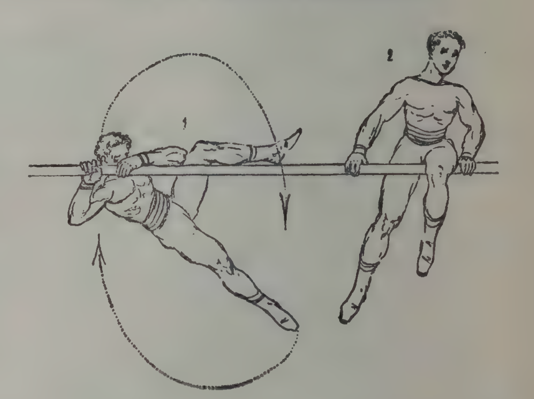
1. Balancer en avant.
2. Balancer en arrière.

3. Balancer en avant et placer le talon contre la barre.
4. Donner le coup de reins en arrière et se trouver à l'appui.

2e TEMPS. Balancer et monter à l'appui tendu en plaçant le talon gauche à gauche et derrière la barre.

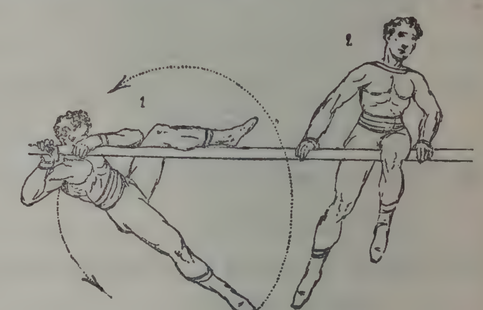
3e TEMPS. Balancer et monter au siége latéral d'une jambe en plaçant le jarret droit sur la barre et à droite des mains.

1. Sauter à la suspension.
2. Placer le jarret droit sur la barre.
3. Balancer en avant la jambe gauche.
4. Balancer en arrière.
5. Donner le coup de reins et se trouver sur la barre en se rétablissant en arrière.



4e TEMPS. Balancer et monter au siége latéral en plaçant le jarret gauche sur la barre et à gauche des mains.

5e TEMPS. Balancer et monter au siége latéral de la jambe droite à droite des mains en balançant la jambe gauche en avant, en arrière, en avant et se rétablissant le corps tournant en avant par-dessus la barre.



6e TEMPS. Balancer et monter au siége latéral en s'établissant en avant par-dessus la barre, la jambe gauche à gauche des mains.

7e TEMPS. Balancer et monter en arrière au siége latéral en plaçant le jarret droit sur la barre et entre les mains.

8e TEMPS. Même temps en se rétablissant, le corps en avant par-dessus la barre.

9e TEMPS. Balancer et monter au siége latéral en arrière en plaçant le jarret gauche sur la barre et entre les mains.

10e TEMPS. Même temps en se rétablissant le corps en avant pardessus la barre.

11e TEMPS. Balancer et monter en arrière au siége latéral en plaçant le jarret droit sur la barre et à gauche des mains.

12e TEMPS. Même temps en se rétablissant le corps en avant pardessus la barre.

13e TEMPS. Balancer et monter en arrière au siége latéral en plaçant le jarret gauche sur la barre et à droite des mains.

14e TEMPS. Même temps en se rétablissant le corps en avant pardessus la barre.

15e TEMPS. Balancer et monter en arrière au siége latéral en plaçant les deux jarrets sur la barre à droite des mains.

16e TEMPS. Balancer et monter au siége latéral en plaçant les deux jarrets sur la barre à gauche des mains.

17e TEMPS. Balancer et monter au siége latéral en plaçant les deux jarrets sur la barre et entre les mains.

18e TEMPS. Balancer et monter au siége latéral en plaçant les deux jarrets de chaque côté des mains, c'est-à-dire les jambes écartées.

19e TEMPS. Balancer et monter au siége latéral en plaçant les deux jarrets sur la barre, le gauche entre les mains et le droit à droite.

20e TEMPS. Balancer et monter au siége latéral les deux jarrets sur la barre, le droit entre les mains et le gauche à gauche.

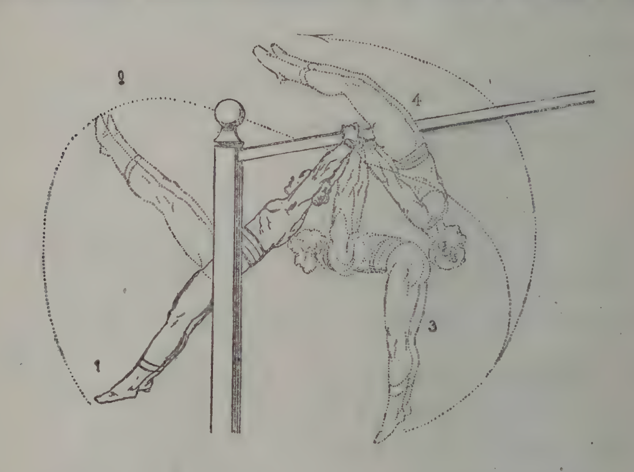
21e TEMPS. Balancer et monter à l'appui tendu, le ventre sur la barre entre les mains.

1. Balancer en avant.
2. Balancer en arrière.
3. Balancer en avant.
4. Lancer le corps sur la barre de manière à arriver à l'appui tendu.

22e TEMPS. **Balancer et monter à l'appui tendu, le ventre sur la barre et à droite des mains.**

23e TEMPS. **Balancer et monter à l'appui tendu en plaçant le corps à gauche des mains.**

24e TEMPS. **Balancer et monter au siége latéral en passant les jambes entre les bras sans toucher la barre avec les pieds et se rétablissant immédiatement en arrière sur les reins.**



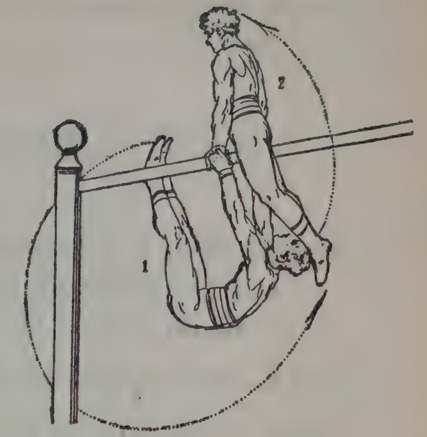
25e TEMPS. **Balancer et monter à l'appui tendu en plaçant la saignée droite sur la barre.**

1. Sauter à la suspension et balancer en avant.
2. Balancer en arrière, placer la saignée droite sur la barre, balancer en avant.
3. Balancer en arrière et se trouver à l'appui tendu en donnant le coup de reins, ouvrant le bras de gauche à droite et saisir immédiatement la barre de la main droite.

26e TEMPS. **Balancer et monter à l'appui tendu en plaçant la saignée gauche sur la barre.**

27e TEMPS. **Balancer et monter à l'appui tendu en plaçant les deux saignées sur la barre.**

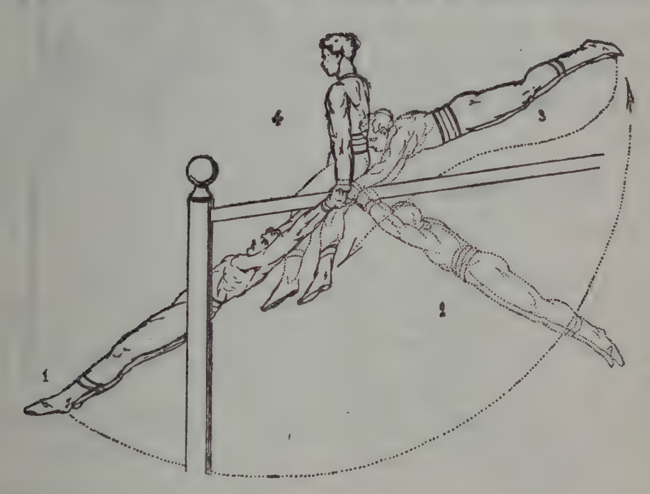
28e TEMPS. Balancer et monter à l'appui tendu en élevant les pieds près de la barre et chassant vivement les jambes en avant.



1. Balancer en avant, puis en arrière.
2. Approcher les deux pieds près de la barre et pendant le balancement en avant, lancer les pieds en avant, les jambes jointes.
3. Laisser aller le corps en arrière et par suite de l'élan se trouver à l'appui tendu sur la barre.

29e TEMPS. Balancer et monter à l'appui tendu en plaçant les deux pieds sous la barre et les jambes écartées.

30e TEMPS. Balancer et monter en arrière au siége latéral en lançant les jambes par-dessus la barre et à droite des mains.



1. Balancer en avant.
2. Balancer en arrière.
3. Et lorsque le corps a atteint un balancement convenable, tirer sur les bras et lancer les jambes jointes à droite des mains par-dessus la barre.

31e TEMPS. Balancer et monter en arrière au siége latéral en lançant les jambes par-dessus la barre et à gauche des mains.

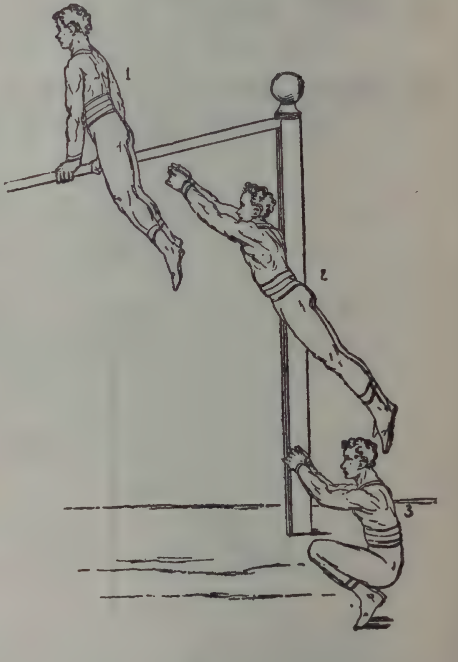
32e TEMPS. Balancer et monter en arrière au siége latéral en lançant les jambes dessus la barre et entre les bras.

3e CLASSE. — **Manières de descendre de la barre.**

1er TEMPS. Étant à l'appui tendu, troisième prise, laisser aller le corps lentement en avant et tomber à terre en pliant les jarrets et mettant les bras en avant au-dessus de la tête.

2e TEMPS. Même temps les mains en quatrième prise.

3e TEMPS. Étant à l'appui tendu, troisième prise, se chasser en arrière de dessus la barre.



4e TEMPS. Même temps les mains en quatrième prise.

5e TEMPS. Étant à l'appui tendu, troisième prise, se chasser en arrière avec demi-tour à droite et tomber à terre.

6e TEMPS. Même temps par le demi-tour à gauche.

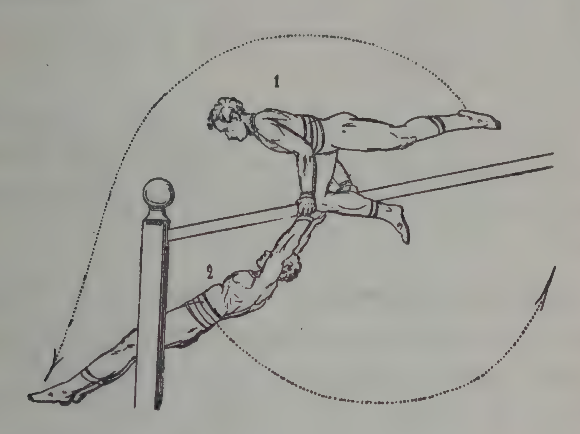
7e TEMPS. Étant à l'appui tendu, élever le corps sur les bras et écarter les jambes, placer les coudes-pieds sous la barre, laisser aller le corps en avant et tomber en pliant.

8e TEMPS. Étant au siége latéral, troisième prise, se chasser en avant de dessus la barre et tomber.

9e TEMPS. Étant à l'appui tendu, troisième prise, élever le corps sur les bras, placer les genoux sur la barre entre les mains, laisser aller le corps en avant et tomber.

10e TEMPS. Même temps les mains en quatrième prise.

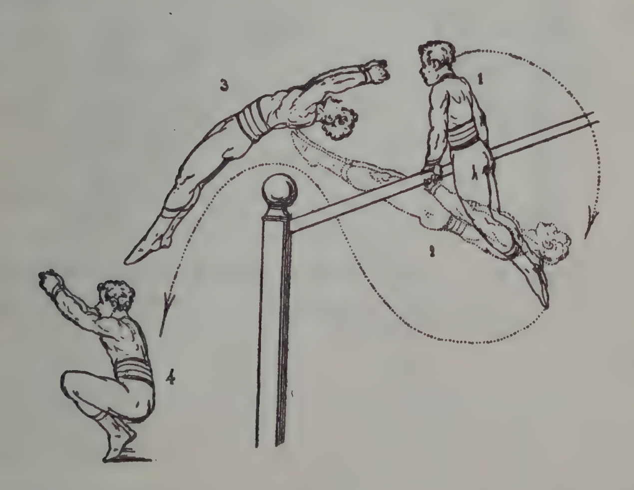
11ᵉ TEMPS. Étant à l'appui tendu, troisième prise, placer le genou droit sur la barre et à droite de la main droite, l'autre jambe allongée en arrière, laisser aller le corps en avant et tomber.



12ᵉ TEMPS. Étant à l'appui tendu, troisième prise, placer le genou gauche sur la barre et à gauche de la main gauche et tomber.

13ᵉ TEMPS. Étant à l'appui tendu quatrième prise, placer les deux genoux sur la barre, les jambes écartées et tomber.

14ᵉ TEMPS. Étant à l'appui tendu, troisième prise, saut de reins en avant.



1. Laisser partir le corps en arrière, en élevant les jambes en avant.

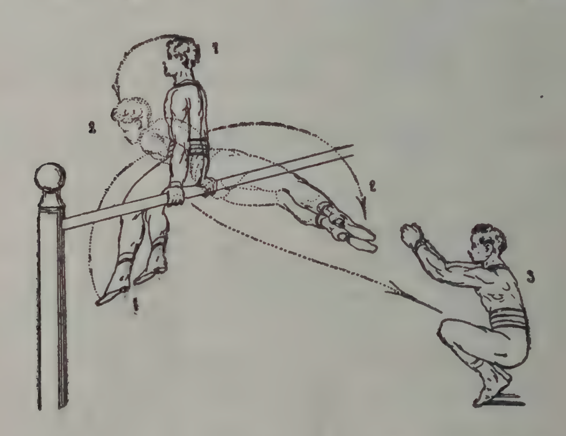
2. Creuser les reins et lancer les jambes comme pour prendre l'élan.
3. Sauter en avant le plus loin possible.

Nota. — Cette manière de descendre étant une des plus gracieuses, le moniteur aura soin d'obtenir le plus de régularité possible de la part des gymnastes.

15e TEMPS. **Étant à l'appui tendu, troisième prise, écarter les jambes, placer les pieds sur la barre, laisser aller le corps en arrière et saut de reins en avant en tombant à terre les pieds joints.**

16e TEMPS. **Étant à l'appui tendu, troisième prise, laisser aller le corps en arrière en maintenant le ventre contre la barre, tourner ainsi et revenir à l'appui tendu, mais cette fois se chasser en arrière avant d'avoir reposé le ventre sur la barre.**

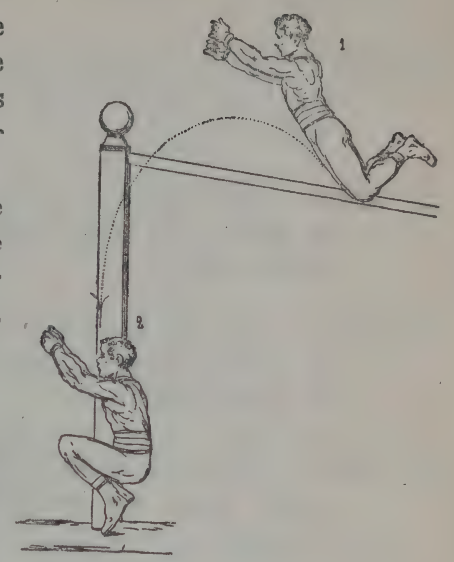
17e TEMPS. **Étant au siége latéral, sauter en arrière en passant les deux jambes par-dessus la barre et à droite des mains.**



18e TEMPS. **Étant au siége latéral sauter en arrière en passant les deux jambes par-dessus la barre et à gauche des mains.**

Nota. — Dans ces deux temps, le gymnaste doit avoir soin de prendre l'équilibre sur les deux bras en plaçant la main gauche en quatrième prise et la droite en troisième pour le saut à droite, et la main gauche en troisième et la droite en quatrième pour le saut à gauche.

19e TEMPS. Étant à l'appui tendu, troisième prise, élever le corps sur les bras, placer les genoux sur la barre entre les mains, lâcher la barre et sauter en avant, les bras tendus afin de bien dégager les jambes.

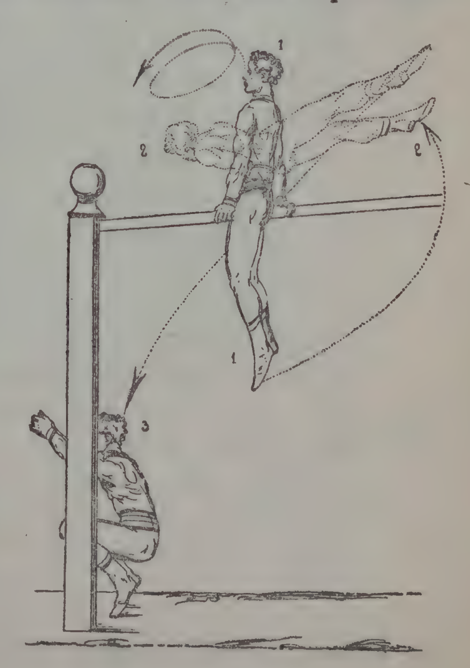


Dans ce temps, le gymnaste ne doit engager que l'extrémité des genoux et ne doit sauter en avant que lorsqu'il est bien en équilibre sur la barre.

20e TEMPS. Étant à l'appui tendu, troisième prise, sauter les jambes écartées, les pieds sur la barre, lâcher celle-ci et sauter à terre en avant.

21e TEMPS. Étant à l'appui tendu, troisième prise, sauter les pieds sur la barre entre les mains, et sauter en avant.

22e TEMPS. Étant à l'appui tendu, troisième prise, sauter par-dessus la barre en avant, à droite des mains.



23e TEMPS. Étant à l'appui tendu, troisième prise, sauter par-dessus la barre et à gauche des mains.

24e TEMPS. Étant à l'appui tendu, troisième prise, sauter par-dessus la barre, les jambes entre les bras.

25e TEMPS. Étant à l'appui tendu, troisième prise, sauter par-dessus la barre, les jambes écartées.

26e TEMPS. Étant au siége latéral du jarret droit, sauter à

terre en avant en passant la jambe gauche par-dessus la barre et à gauche.

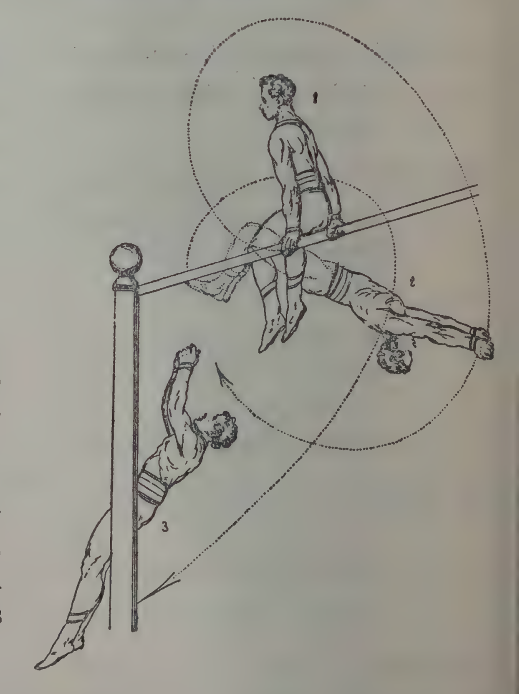
27e TEMPS. Étant au siége latéral du jarret gauche, sauter en avant en passant la jambe droite par-dessus la barre et à droite.

28e TEMPS. Étant au siége latéral du jarret droit, sauter en avant en passant la jambe gauche sur la barre et par-dessous la jambe droite.

29e TEMPS. Étant au siége latéral du jarret gauche, sauter en avant en passant la jambe droite dessus la barre et par-dessous la jambe gauche.

30e TEMPS. Étant au siége latéral, laisser aller le corps en arrière, passer les jambes jointes entre les bras en glissant les pieds sous la barre et sauter en avant par le coup de reins.

31e TEMPS. Étant au siége latéral, lancer les bras au-dessus de la tête, le corps en arrière de manière à placer la barre sous les jarrets, décrire avec le corps un arc de cercle en dessous de la barre et tomber à terre en culbutant en avant.



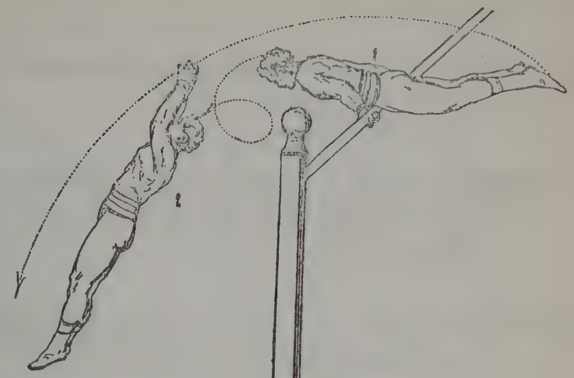
Dans ce temps, le gymnaste doit avoir soin de bien raidir les jarrets et de les décrocher ensemble à la culbute.

32e TEMPS. Étant à la suspension des jarrets, tomber à terre en les décrochant sans élan.

33e TEMPS. Étant à l'appui horizontal sur le ventre, chasser les

jambes en haut et en avant, lâcher la barre et culbuter en avant.

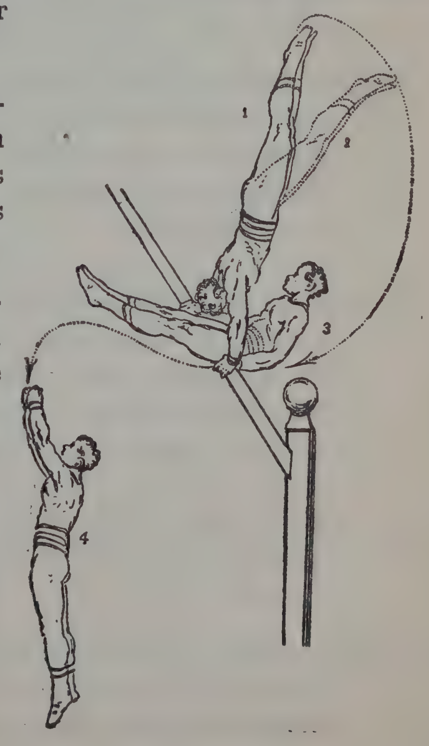
Dans ce temps, le gymnaste doit prendre le plus d'élan possible et placer la barre sous la poitrine et ne lâcher celle-ci que lorsqu'il est presque à la fin de sa course.



34e TEMPS. Étant au siége latéral, se placer horizontalement sur la barre, celle-ci en dessous des reins et culbuter en arrière sans tenir la barre avec les mains.

35e TEMPS. Étant au Hochstand tendu, se laisser tomber en avant en passant les jambes entre les bras.

36e TEMPS. Étant au Hochstand tendu, se laisser tomber en avant en faisant en l'air un demi-tour à droite ou à gauche.



37e TEMPS. Étant au Hochstand tendu, se laisser tomber en avant en passant les jambes écartées de chaque côté des bras.

38e TEMPS. Étant au Hochstand tendu, laisser aller le corps en arrière, décrire un arc de cercle en dessous de la barre, remonter le ventre sur celle-ci et se chasser en arrière.

39e TEMPS. Étant au Hochstand tendu, baisser légèrement les jambes en avant et les lancer en arrière et tomber à terre par la culbute en arrière.

4e CLASSE. — **Premier travail sur la barre.**

1er TEMPS. Étant à l'appui tendu, troisième prise, faire la planche horizontale sur le coude droit, l'autre bras étendu en avant.

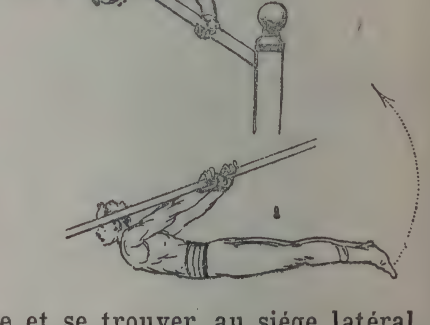
2e TEMPS. Étant à l'appui tendu, troisième prise, planche sur le coude gauche, l'autre bras en avant.

3e TEMPS. Étant à l'appui tendu, troisième prise, planche sur les deux coudes.

4e TEMPS. Étant à l'appui tendu, troisième prise, planche sur les deux coudes, mais le corps parallèle à la barre.

5e TEMPS. Étant au siége latéral, les mains en quatrième prise, lancer les jambes en avant, décrire un cercle et revenir du même élan à l'appui tendu.

6e TEMPS. Étant au siége latéral, les mains en quatrième prise, descendre en avant, faire la planche et remonter au siége par le rétablissement des reins.



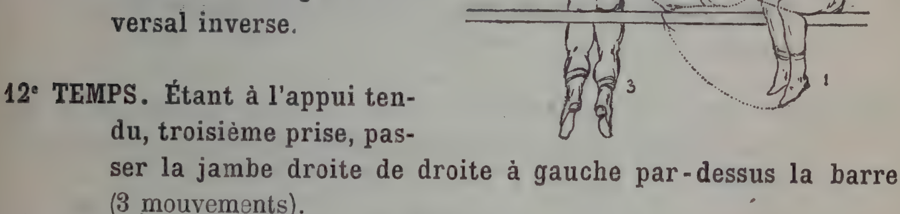
7e TEMPS. Étant au siége latéral, tourner le corps à droite ou à gauche, les bras étendus afin de tenir l'équilibre, passer la jambe droite par-dessus la barre et à droite, passer la jambe gauche de la même manière et se trouver au siége latéral, face en arrière.

8e TEMPS. Étant au siége latéral en équilibre, comme précédemment, passer la jambe gauche à gauche, ainsi que la droite, et se trouver au siége, face en arrière.

9ᵉ TEMPS. Étant au siége latéral en équilibre, passer les deux jambes d'un seul coup à droite et se trouver face en arrière.

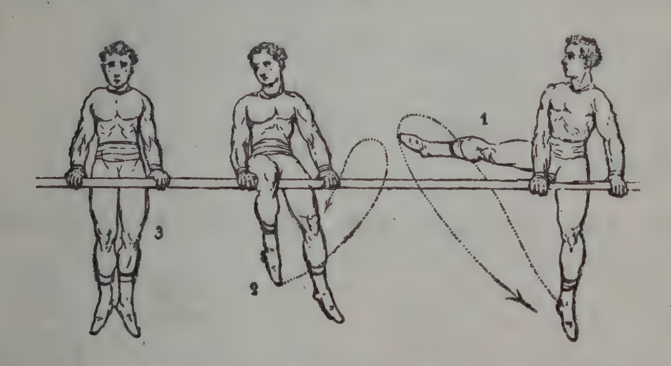
10ᵉ TEMPS. Répéter l'exercice précédent en passant les deux jambes d'un seul coup à gauche.

11ᵉ TEMPS. Étant au siége transversal, croiser les jambes en avant sur la barre, faire demi-tour et se trouver au siége transversal inverse.



12ᵉ TEMPS. Étant à l'appui tendu, troisième prise, passer la jambe droite de droite à gauche par-dessus la barre (3 mouvements).

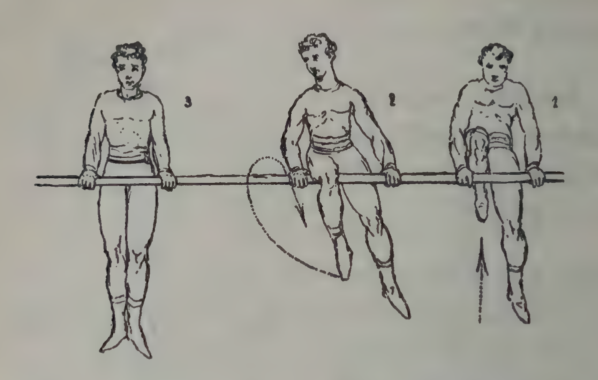
1. Passer la jambe droite à droite des mains.
2. Reporter les mains à droite de cette jambe.
3. Dégager la jambe droite à gauche.



13ᵉ TEMPS. Étant à l'appui tendu, troisième prise, passer la jambe gauche de gauche à droite.

14ᵉ TEMPS. Étant à l'appui tendu, troisième prise, passer la jambe droite entre les bras, porter la main droite à gauche et dégager la jambe à droite.

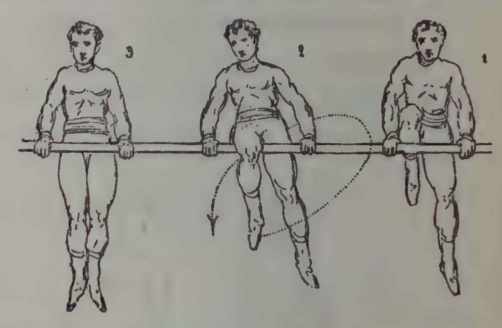
15ᵉ **TEMPS.** Etant à l'appui tendu, passer la jambe gauche entre les bras, porter la main gauche à droite et dégager la jambe à gauche.



16ᵉ **TEMPS.** Étant à l'appui tendu, passer la jambe droite entre les bras, porter la main gauche à droite et dégager la jambe à gauche.

17ᵉ **TEMPS.** Étant à l'appui tendu, passer la jambe gauche entre les bras, porter la main droite à gauche et dégager la jambe à droite.

18ᵉ **TEMPS.** Étant à l'appui tendu, passer la jambe droite de gauche à droite.



19ᵉ **TEMPS.** Étant à l'appui tendu, passer la jambe gauche de droite à gauche.

20ᵉ **TEMPS.** Étant à l'appui tendu, passer les deux jambes de droite à gauche.

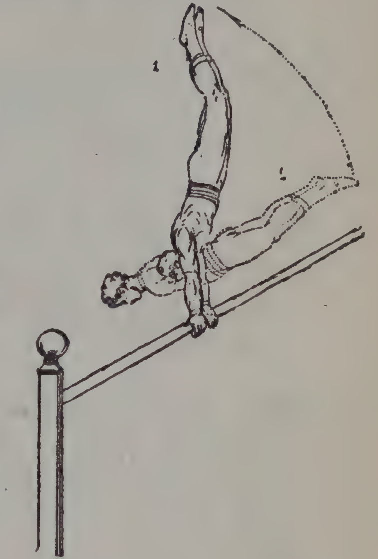
21ᵉ **TEMPS.** Étant à l'appui tendu, passer les deux jambes de gauche à droite.



NOTA. — Dans les exercices précédents, le gymnaste doit toujours avant de

passer les jambes sur la barre, pencher le corps un peu en avant afin d'obtenir un équilibre aussi parfait que possible. De plus, afin de bien dégager les jambes, il devra aider le mouvement en se penchant à droite ou à gauche.

22e TEMPS. Monter de l'appui tendu à l'appui renversé ou Hochstand, les mains en troisième prise et le corps appuyé sur les coudes.



23e TEMPS. Monter de l'appui tendu à l'appui renversé, les mains en quatrième prise et le corps appuyé sur les coudes.

24e TEMPS. Monter d'un seul coup à l'appui renversé par balancements depuis l'appui tendu, troisième prise.

25e TEMPS. Monter d'un seul coup à l'appui renversé par balancements depuis l'appui tendu, quatrième prise.

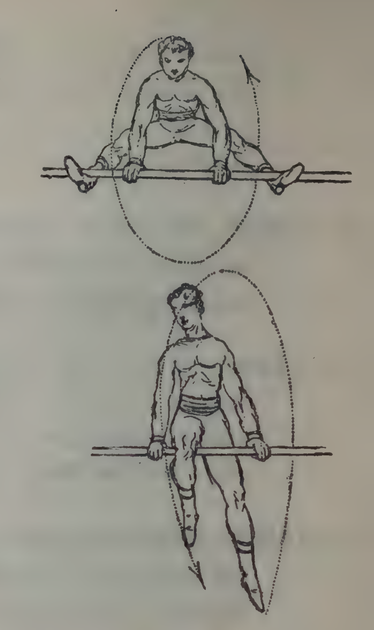
5e CLASSE. -- Deuxième travail sur la barre.

(TOURNIQUETS)

1er TEMPS. Tourner en avant de l'appui tendu, troisième prise, les coudes-pieds sous la barre, les jambes écartées et revenir à l'appui.

2e TEMPS. Tourner en arrière de l'appui tendu, troisième prise, en maintenant le ventre contre la barre et revenir à l'appui.

3e TEMPS. Tourner en avant du siége latéral du jarret droit, les mains à la barre et revenir au siége.



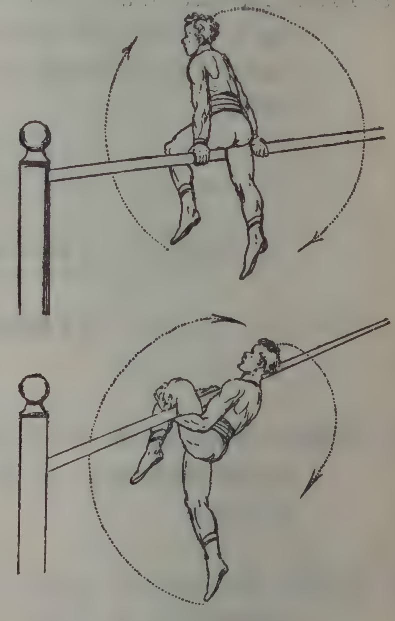
4e TEMPS. Tourner en avant du siége latéral du jarret gauche et revenir au siége.

5e TEMPS. Tourner en arrière du siége latéral du jarret droit, les mains à la barre et revenir au siége.

6e TEMPS. Tourner en arrière du siége latéral du jarret gauche et revenir au siége.

7e TEMPS. Tourner en avant du siége latéral du jarret droit, les saignées sous la barre et les mains sur le genou droit.

8e TEMPS. Tourner en avant du siége latéral du jarret gauche, les saignées sous la barre et les mains sur le genou gauche.



9e TEMPS. Tourner en arrière du siége latéral du jarret droit, les saignées sous la barre et les mains sur le genou droit.

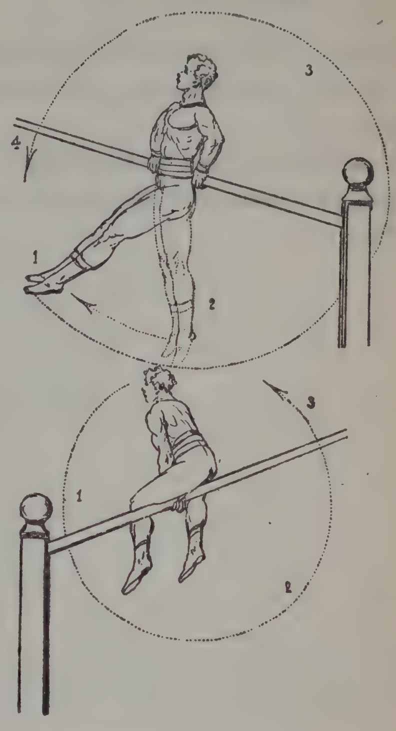
10e TEMPS. Tourner en arrière du siége latéral du jarret gauche, les saignées sous la barre et les mains sur le genou gauche.

11e TEMPS. Tourner en arrière sur les deux jarrets, les mains tenant la barre et revenir au siége latéral.

12e TEMPS. Tourner en avant, les reins sur la barre et revenir dans la même position.

13e TEMPS. Tourner en arrière du siége latéral, les mains entre les cuisses et revenir au siége.

14e TEMPS. Tourner en arrière du siége latéral, une seule main tenant la barre entre les cuisses et revenir au siége.



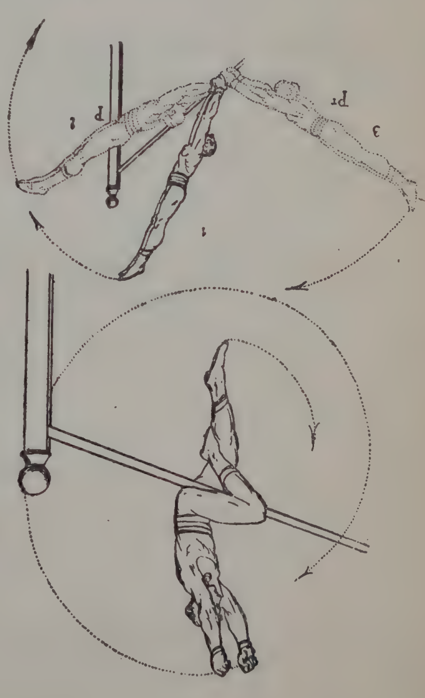
15e TEMPS. Tourner en avant sur le ventre, les bras placés sous les cuisses.

16e TEMPS. Tourner en avant sur les saignées, le corps devant la barre et les mains appuyées contre les seins.

17e TEMPS. Tourner en arrière sur les saignées, le corps en arrière de la barre.

18e TEMPS. Tourner en avant sur les aisselles, les coudes et les avant-bras sur la barre.

19e TEMPS. Tourner en arrière sur les deux jarrets sans tenir la barre et revenir au siége latéral.



20e TEMPS. Tourner en arrière sur un jarret seulement sans tenir la barre et l'autre jambe croisée sur le coude-pied.

21e TEMPS. Tourner en arrière à bras tendu (ou soleil), les mains en troisième prise; partant de l'appui tendu, s'élevant au Hochstand et laissant partir le corps en arrière.

22e TEMPS. Tourner en avant à bras tendu (ou soleil), les mains en quatrième prise.

Nota. — Dans tous les tourniquets, l'élan se prend avec les jambes si ce sont les bras qui sont engagés, et avec les bras si ce sont les jambes.

Cet élan doit se donner sans secousse ni raideur, et se calculer de manière à accomplir le premier tour ; les autres se font presque sans efforts.

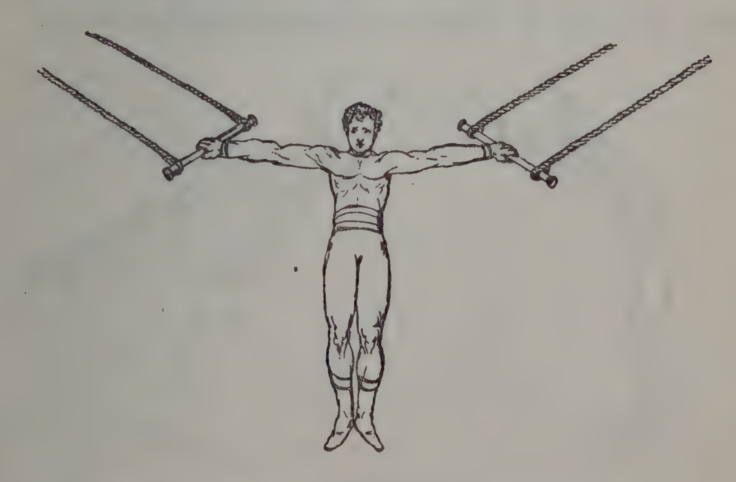
CHAPITRE VIII

7e LEÇON

TRAPÈZES VOLANTS

Cet engin est, sans contredit, celui qui offre les mouvements les plus gracieux et les plus audacieux sans pour cela exiger de la part des gymnastes une grande force musculaire.

On appelle *demi-brasse* l'état de suspension entre deux trapèzes, une main sur chacun d'eux ; on appelle *brasse* l'action de passer d'un trapèze à l'autre, les mains se posant l'une après l'autre.



On appelle *changement de mains* l'action de volte-face sur un seul trapèze en substituant les mains l'une à l'autre.

On appelle *échappements* l'action de quitter un trapèze pour reprendre l'autre.

Il y a des échappements de mains ainsi que des échappements de jarrets suivant que le corps est suspendu au premier trapèze dans l'une ou l'autre de ces deux articulations.

Cette leçon se divise en trois classes :

1re CLASSE : Travail à un trapèze.
2e CLASSE : Travail à deux trapèzes.
3e CLASSE : Travail à trois trapèzes.

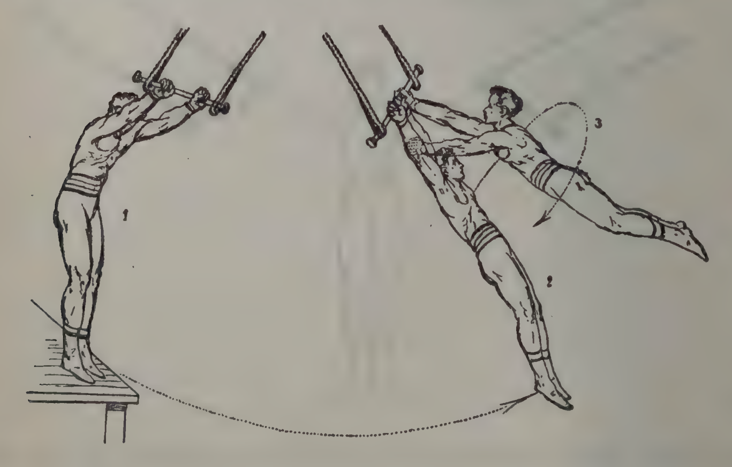
1re CLASSE. — **Avec un seul trapèze.**

1er TEMPS. Exécuter le départ et la course.

1. Monter sur la table sautoir.
2. Saisir le bâton du trapèze au deux tiers de sa longueur.
3. Tirer sur les cordes et partir en avant, les pieds joints, les bras un peu raccourcis.
4. Tomber à terre, les jambes jointes et les bras élevés.

Nota. — Dans ce temps ainsi que dans les suivants le gymnaste devra ne lâcher le premier trapèze, soit pour tomber à terre, soit pour saisir un autre trapèze, que lorsque le corps sera arrivé à la fin de sa course et prêt à revenir en arrière.

2e TEMPS. Exécuter la course et le changement de mains.



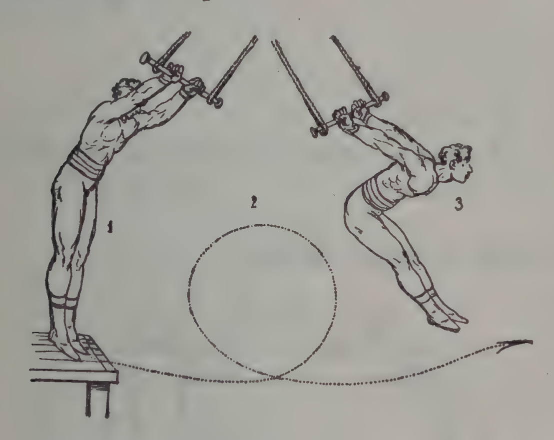
1. Partir du sautoir, les mains au milieu du bâton.

2. Arrivé à la fin de la course, tourner le corps à gauche, placer la main droite à gauche de la gauche et retourner celle-ci sur place.
3. Revenir vers le sautoir ou (course en arrière).
4. Repartir en arrière ou (course en avant).
5. Arrivé à la fin de cette course, tomber à terre.

Nota. — Chaque fois qu'un gymnaste quitte des mains le premier trapèze, soit en arrière, soit en avant, il doit lui imprimer une force de balancement assez grande pour que celui-ci revenu au sautoir puisse être saisi facilement par le gymnaste qui s'y trouve.

3e TEMPS. Même mouvement par le changement de mains à droite.

4e TEMPS. Suspension des épaules.



1. Exécuter la course en avant.
2. Passer les jambes entre les bras.
3. Course en arrière et déployer le corps.
4. Course en avant et sauter à terre en redressant vivement la tête et les épaules au moyen des bras qu'on lance en haut et en avant.

5e TEMPS. Prendre la station en arrière.

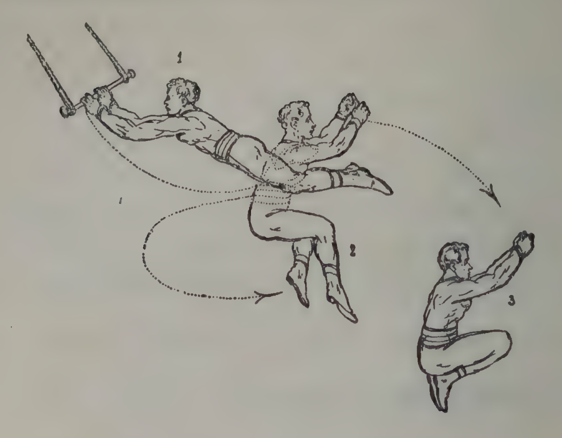
1. Course en avant.
2. Revenir sur le sautoir et s'y maintenir immobile.

Faire ce mouvement plusieurs fois de suite et en dernier lieu sauter en avant en faisant en l'air un demi-tour à droite ou à gauche.

6e TEMPS. Prendre la station en avant.

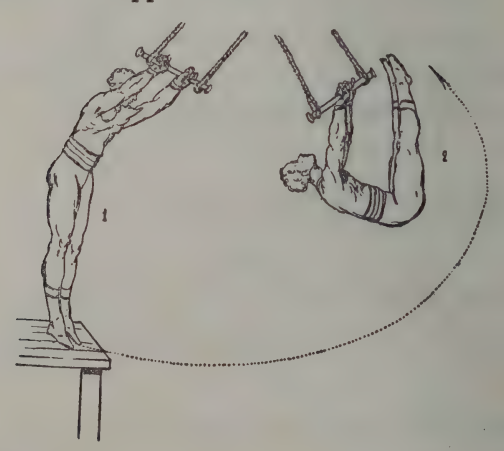
1. Course en avant.
2. Changement de mains et revenir sur le sautoir ; faire ce mouvement plusieurs fois et sauter en arrière.

7e **TEMPS.** Échappement des mains en arrière.



1. Course en avant.
2. Changement de mains.
3. Course en arrière.
4. Course en avant et sauter en arrière en faisant un demi-tour à droite ou à gauche.

8e **TEMPS.** Monter à l'appui tendu.

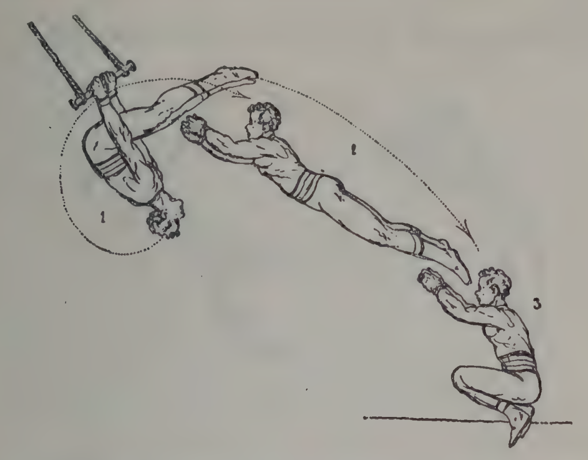


1. Course en avant.
2. Monter le ventre sur le trapèze.
3. Course en arrière et redescendre à la suspension.
4. Course en avant et sauter à terre.

9e **TEMPS.** Suspension renversée.

1. Course en avant.
2. Changement de mains.

3. Course en arrière et passer les jambes entre les bras.
4. Course en avant et sauter en arrière.

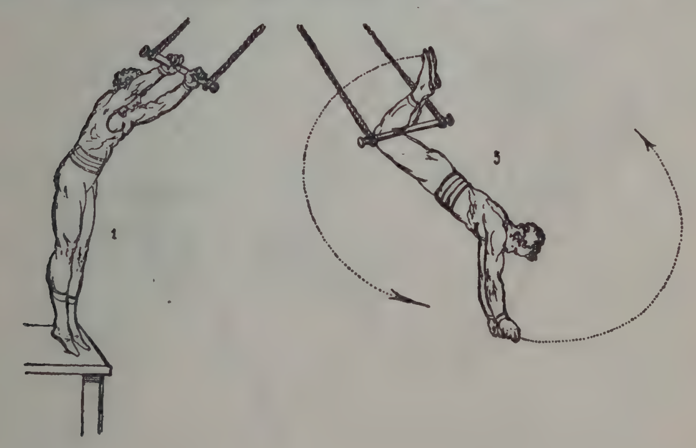


Pour bien exécuter ce temps et sans danger, il faut qu'une fois les jambes entre les bras, le gymnaste maintienne les pieds sous le bâton et qu'il ne déploie que lorsqu'il est arrivé à la fin de la course en avant.

10e TEMPS. Échappement du ventre.

1. Course en avant.
2. Monter le ventre sur le trapèze.
3. Course en arrière.
4. Course en avant et tomber à terre en chassant vivement le bâton de dessous le corps.

11e TEMPS. Échappement des jarrets en avant.

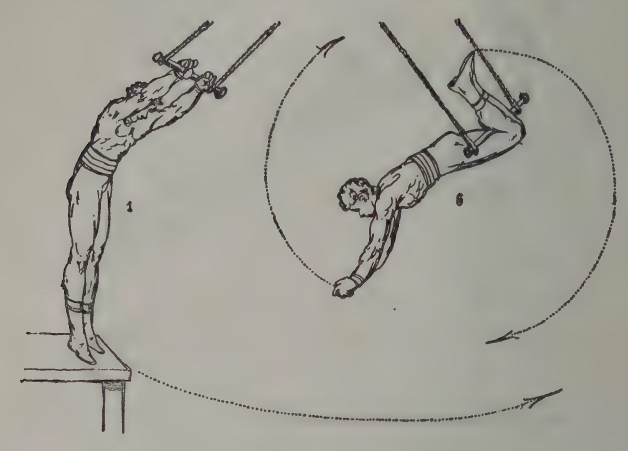


1. Course en avant.
2. Passer les jambes entre les bras.

3. Course en arrière.

4. Course en avant et tomber à terre en décrochant les deux jarrets.

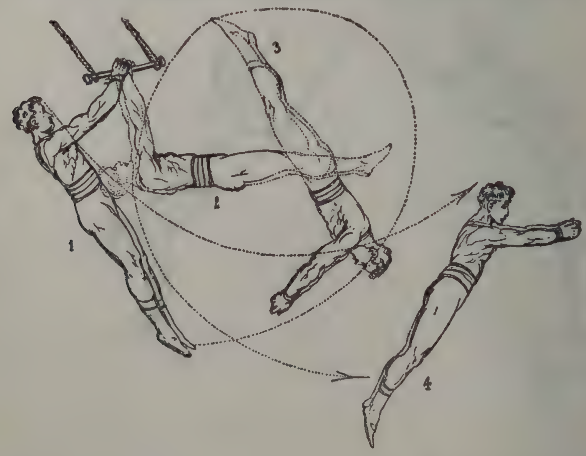
12e TEMPS. Échappement des jarrets en arrière.



1. Course en avant.
2. Changement de mains.
3. Course en arrière et passer les jambes entre les bras.
4. Se suspendre par les jarrets et course en avant.
5. Tomber à terre en arrière en décrochant les jarrets.

Dans les deux temps précédents, le gymnaste doit éviter de décrocher les jarrets l'un après l'autre ; il doit, au contraire, au moment de l'échappement balancer le corps et lancer vivement les deux bras en avant.

13e TEMPS. Saut périlleux en avant.



1. Course en avant.
2. Lancer vivement les jambes jointes et allongées contre le bâton.

3. Lâcher celui-ci et tomber à terre, le corps ayant tourné dans l'espace.

14e TEMPS. Échappement du siége.

1. Course en avant.
2. Monter le ventre sur le trapèze.
3. Course en arrière et s'asseoir sur le bâton.
4. Course en avant et sauter à terre en lâchant les cordes.

15e TEMPS. Échappement du ventre en arrière.

1. Course en avant.
2. Changement de mains.
3. Course en arrière et monter sur le ventre.
4. Course en avant, demi-tour à droite ou à gauche et sauter à terre en avant.

2e CLASSE. — **Avec deux trapèzes.**

Dans cette classe, les exercices sont les mêmes que précédemment, si ce n'est qu'on les exécute d'un trapèze à l'autre. La grande difficulté qui se présente donc ici est de bien lancer le second trapèze.

Voici la manière de s'y prendre :

Le professeur ou le gymnaste chargé de lancer ce trapèze doit s'y suspendre d'abord afin de bien tendre les cordes ; il se place ensuite sous le trapèze, les jambes écartées, saisit légèrement le bâton près des cordes, penche le corps en arrière et le ramène vivement en avant en chassant le bâton d'entre ses mains.

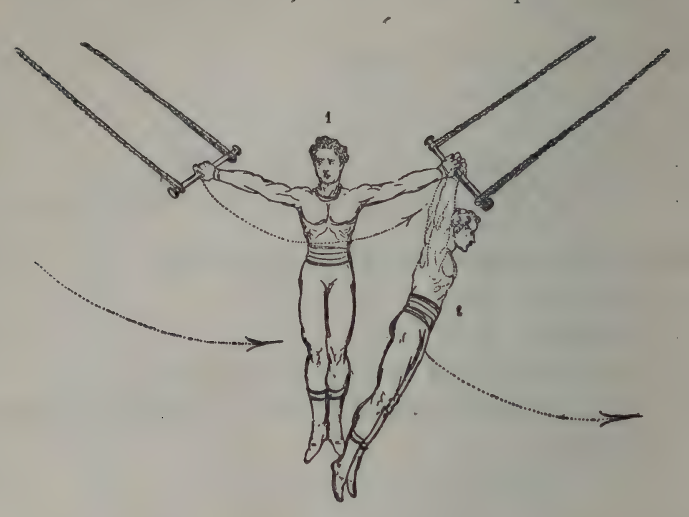
1er TEMPS. Faire la demi-brasse.

1. Course en avant.
2. Lâcher le bâton de la main droite et saisir l'autre trapèze.
3. Rester suspendu.
4. Enlever les jambes en avant, culbuter en arrière et tomber à terre.

2e TEMPS. Mêmes mouvements en lâchant la main gauche.

3e TEMPS. Faire la brasse en avant.

1. Course en avant.
2. Lâcher la main droite, saisir l'autre trapèze.



3. Lâcher la main gauche et saisir de même le second trapèze à la distance réglementaire de la main droite.
4. Course en avant au second trapèze et sauter à terre.

4e TEMPS. Mêmes mouvements en lâchant la main gauche la première.

5e TEMPS. Faire la demi-brasse en arrière.

1. Course en avant.
2. Changement de mains et course en arrière.
3. Course en avant, lâcher la main gauche, demi-tour à gauche et saisir le second trapèze.
4. Faire la culbute en arrière et tomber.

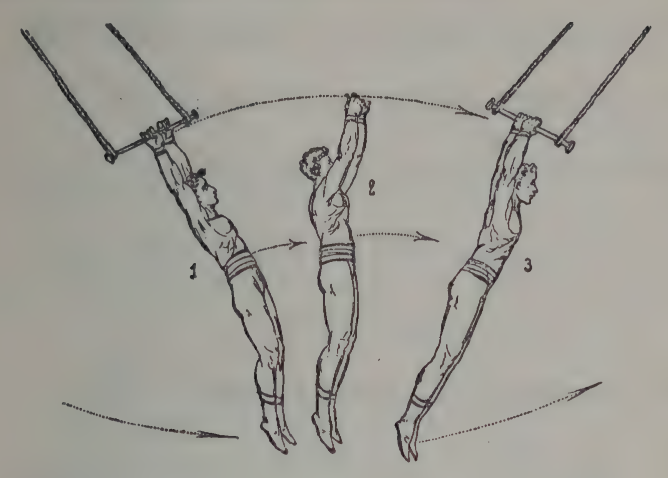
6e TEMPS. Mêmes mouvements en lâchant la main et faisant le demi-tour à droite.

7e TEMPS. Faire la brasse en arrière.

1. Course en avant.
2. Changement de main et course en arrière.
3. Course en avant, lâcher la main gauche, demi-tour, saisir le second trapèze, lâcher la main droite, saisir de même le second trapèze.
4. Course en avant et sauter à terre.

8ᵉ **TEMPS.** **Mêmes mouvements en lâchant la main droite la première.**

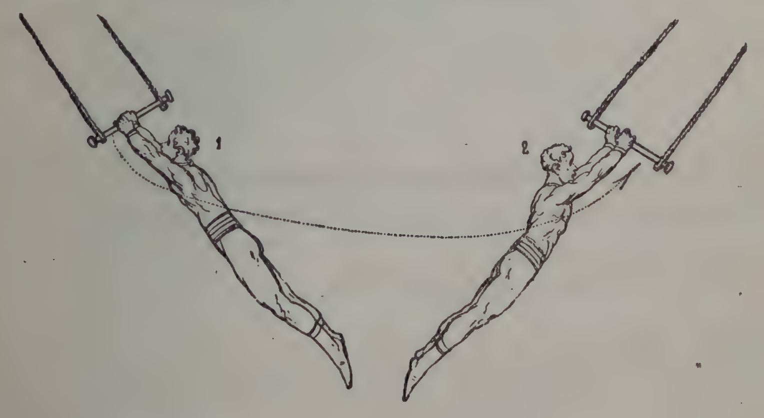
9ᵉ **TEMPS.** **Échappement des mains en avant.**



1. Course en avant.
2. Lâcher le premier trapèze les deux mains en même temps et saisir l'autre.
3. Course en avant et sauter à terre.

Nota. — Pour bien exécuter les neuf temps précédents, il faut bien lancer le second trapèze le premier, et le gymnaste ne doit quitter le sautoir que lorsqu'il voit pour la deuxième fois le trapèze revenir à lui en ayant soin de ne partir qu'un petit moment après.

10ᵉ **TEMPS.** **Échappement des mains en arrière.**



1. Course en avant.
2. Changement de mains et course en arrière.

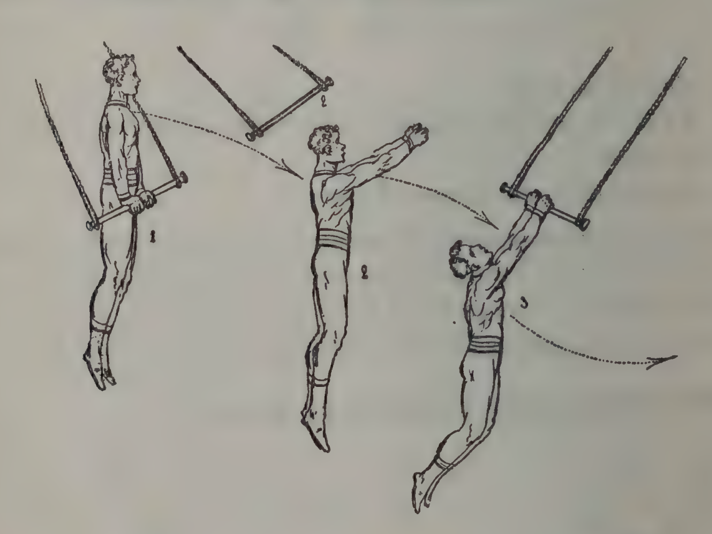
3. Course en avant, demi-tour à gauche, lâcher le premier trapèze et porter les deux mains simultanément sur le second.
4. Course en avant et sauter à terre.

11e TEMPS. Mêmes mouvements par le demi-tour à droite.

12e TEMPS. Échappement des mains en avant.

1. Course en avant.
2. Passer les jambes entre les bras et déployer pendant la course en arrière.
3. Course en avant, lâcher le trapèze des deux mains et saisir le second.
4. Course en avant et sauter à terre.

13e TEMPS. Échappement du ventre en avant.



1. Course en avant.
2. Monter le ventre sur le trapèze, course en arrière.
3. Course en avant, chasser vivement le trapèze de dessous le corps et saisir le second.
4. Course en avant et sauter à terre.

14e TEMPS. Échappement des jarrets en avant.

1. Course en avant, passer les jambes entre les bras, course en arrière.
2. Se suspendre par les jarrets, course en avant.

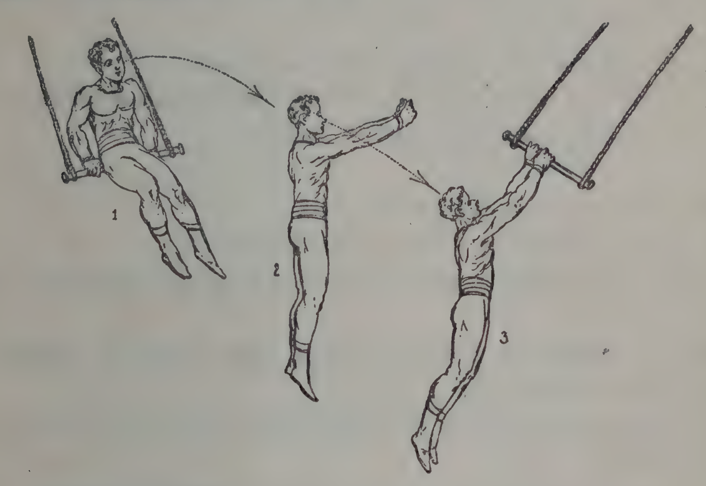
3. Décrocher les jambes et saisir le second trapèze.
4. Course en avant et sauter à terre.

Nota. — Pour bien exécuter les cinq temps précédents, il faut ne lancer le second trapèze que lorsque le gymnaste est arrivé à la fin de la course en avant.

15e TEMPS. Échappement par le saut périlleux.

1. Course en avant.
2. Lancer les jambes contre le trapèze, lâcher le bâton, tourner en l'air et saisir le second trapèze.
3. Course en avant et sauter à terre.

16e TEMPS. Échappement du siége.



1. Course en avant.
2. Course en arrière et se rétablir sur les reins.
3. S'asseoir sur le trapèze, course en avant.
4. Lâcher les cordes et saisir le second trapèze.
5. Course en avant et sauter à terre.

17e TEMPS. Échappement du ventre en arrière.

1. Course en avant.
2. Changement de main et course en arrière, monter le ventre sur le trapèze.
3. Course en avant, demi-tour à droite ou à gauche et saisir le second trapèze.
4. Course en avant et sauter à terre.

Nota. — Pour ces trois derniers temps, il faut ne lancer le trapèze qu'à la fin de la première course en avant.

3e CLASSE. — **Avec trois trapèzes.**

1er TEMPS. 1. Course au premier trapèze
2. La brasse, course au second.
3. La brasse, course au troisième et sauter à terre.

2e TEMPS. 1. Course au premier trapèze.
2. Changement de mains, course en arrière.
3. Course en avant et brasse en arrière au deuxième trapèze.
4. Course en avant.
5. Changement de mains, course en arrière.
6. Course en avant, brasse en arrière au troisième trapèze.
7. Course en avant et sauter à terre.

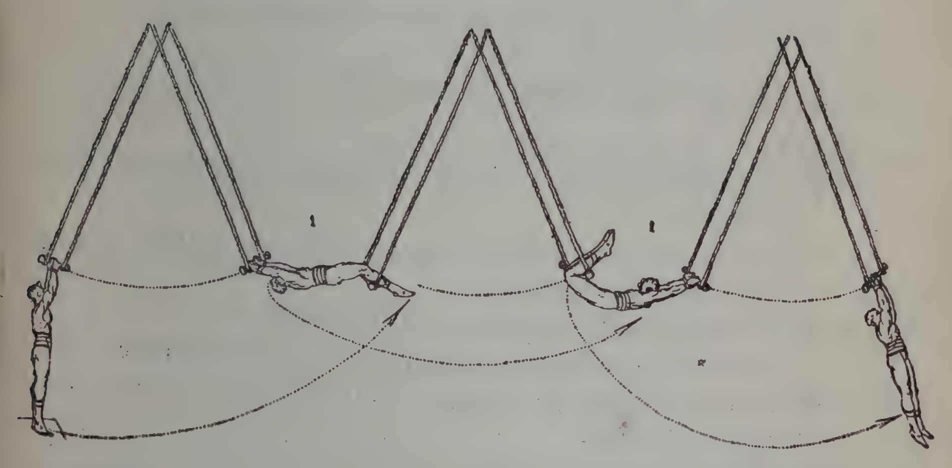
3e TEMPS. 1. Course au premier trapèze.
2. Échappement des mains, course au second.
3. Échappement des mains, course au troisième et sauter à terre.

4e TEMPS. 1. Course au premier trapèze, changement de mains.
2. Course en arrière.
3. Course en avant et échappement de mains en arrière au deuxième trapèze.
4. Course en avant, changement de mains.
5. Course en arrière.
6. Course en avant, échappement de mains en arrière au troisième trapèze.
7. Course en avant et sauter à terre.

5e TEMPS. 1. Course au premier trapèze.
2. Passer les jambes entre les bras et course en arrière.
3. Course en avant, déployer et échappement de mains au second trapèze.
4. Course en avant.
5. Passer les jambes entre les bras et course en arrière.
6. Course en avant, déployer et échappement de mains au troisième trapèze.
7. Course en avant et sauter à terre.

6ᵉ **TEMPS.** 1. Course au premier trapèze.

2. Passer les jambes entre les bras, s'accrocher par les jarrets et course en arrière.
3. Course en avant, échappement des jarrets au deuxième trapèze.
4. Course en avant, passer les jambes entre les bras, s'accrocher par les jarrets et course en arrière.
5. Course en avant, échappement des jarrets au troisième trapèze.
6. Course en avant et sauter à terre.



7ᵉ **TEMPS.** 1. Course au premier trapèze.

2. Monter sur le ventre, course en arrière.
3. Course en avant et échappement du ventre au deuxième trapèze.
4. Course en avant.
5. Monter sur le ventre et course en arrière.
6. Course en avant, échappement du ventre au troisième trapèze.
7. Course en avant et sauter à terre.

8ᵉ **TEMPS.** 1. Course au premier trapèze.

2. Changement de main et course en arrière et monter sur le ventre.
3. Course en avant, échappement du ventre en arrière au second trapèze.
4. Course en avant.
5. Changement de main, course en arrière et monter sur le ventre.
6. Course en avant et échappement du ventre en arrière au troisième trapèze.
7. Course en avant et sauter à terre.

9ᵉ **TEMPS.** 1. Course au premier trapèze.

2. Monter assis dessus, course en arrière.

3. Course en avant, échappement du siége au deuxième trapèze.
4. Course en avant.
5. Monter assis et course en arrière.
6. Course en avant et échappement du siége au troisième trapèze
7. Course en avant et sauter à terre.

10e TEMPS. 1. Course au premier trapèze.
2. Saut périlleux et échappement au deuxième trapèze.
3. Course en avant.
4. Saut périlleux et échappement au troisième trapèze.
5. Course en avant.
6. Saut périlleux et tomber à terre.

11e TEMPS. 1. Course au premier trapèze.
2. Changement de main, passer les jambes entre les bras, course en arrière.
3. Course en avant, échappement en arrière en sautant, le ventre sur le second trapèze.
4. Course en avant, descendre à la suspension.
5. Passer les jambes entre les bras et course en arrière.
6. Course en avant et échappement en arrière, le ventre sur le troisième trapèze.
7. Course en avant, descendre à la suspension.
8. Course en arrière, passer les jambes entre les bras.
9. Course en avant, échappement en arrière et sauter à terre.

Nota. — Pour bien manœuvrer trois trapèzes, il faut être au moins deux lanceurs ; le premier lance son trapèze lorsque l'élève qui est au premier arrive à la fin de sa première course, et le second lance le sien lorsque le second trapèze vient vers lui.

Nous ne répéterons pas ici la manière de s'y prendre pour lancer les trapèzes, mais nous recommanderons en passant aux lanceurs de prêter une très-grande attention et d'avoir toujours l'œil sur le gymnaste, soit pour régler l'élan, soit pour le retenir en cas de chute.

CHAPITRE IX

ÉTABLISSEMENT ET CONSTRUCTION DES ENGINS

NÉCESSAIRES A L'ENSEIGNEMENT DE LA GYMNASTIQUE DANS LES SOCIÉTÉS

Les engins dont on se sert pour la gymnastique pédagogique peuvent aussi servir à l'enseignement de la gymnastique supérieure.

Si nous donnons ici des modèles d'autres engins, c'est que les sociétés gymnastiques étant ordinairement riches peuvent faire la dépense d'appareils plus commodes par leur mobilité et, par conséquent, aussi plus coûteux.

PORTIQUE

Le portique doit être de même construction que celui de la gymnastique pédagogique (voir planche Ire, figure 1 et figure 2), sauf à en augmenter les dimensions comme hauteur et comme longueur.

SAUTOIRS

Les sautoirs sont de deux sortes, comme dans la gymnastique pédagogique : les *tables sautoirs* et les *sautoirs gradués.*

La forme de ces engins est aussi la même, il n'y a que les dimensions qui doivent différer.

Ainsi la hauteur de la table sautoir (voir planche II, figure 1) doit être de 3 mètres à 3m50, celle des montants du sautoir gradué (voir planche II, figure 2) doit être de 4 mètres.

BARRES PARALLÈLES

Nous conservons aussi aux barres parallèles les formes de (planche III, figure 1 et figure 2) ; seulement, quelle que soit celle que l'on choisisse, il en faut toujours dans tout gymnase deux paires de dimensions différentes :

Première paire : Même longueur et 1^m20 de hauteur ;

Seconde paire : Même longueur et 1^m40 de hauteur.

Il serait bon de substituer aux mains courantes de frêne, d'autres en fer rond de 0.040 millimètres de diamètre, fixées aux montants au moyen d'étriers aussi en fer passant par-dessus la barre et proprement entaillés dans son épaisseur, de manière à éviter les écorchures aux mains.

Nous avons éprouvé depuis longtemps l'avantage de ces barres ; elles sont plus souples, moins rudes au travail et plus facile à saisir à cause de leur petit diamètre.

ÉCHELLES

Les échelles doivent être absolument les mêmes que celles de la gymnastique pédagogique (planche III, figure 3 ; planche IV, figure 2 ; planche V, figure 1), sauf les dimensions des montants et les distances des échelons entre eux qui doivent être augmentés.

ANNEAUX

Les anneaux doivent être pareils comme forme à ceux de la (planche IV, figure 1), si ce n'est la longueur des cordes qui doit être plus grande.

CHEVAL

Le cheval dont nous allons donner ici la description doit être en peuplier et avoir à peu près les mêmes dimensions que celui de la gymnastique pédagogique (planche IV, figure 3), sauf sa longueur qui doit être ici de 2 mètres à 2^m50.

Son corps doit être évidé presque entièrement à l'exception du milieu qui sert comme nous allons le voir à loger *les pieds brisés*. (Voir planche VII, figure 1, figure 2.)

Ces pieds consistent en quatre barres de fer carré articulées chacune à 0^m10 du corps du cheval et pouvant ainsi se mouvoir suivant qu'on veut le baisser ou l'élever.

L'articulation de chacun de ces pieds se compose de la pièce A dont l'extrémité (a) est fendue en deux, de manière à recevoir l'extrémité (b) de la pièce (B). (Figure 3.)

Ces deux pièces doivent être rivées entre elles (figure 4) ; un trou (a') pratiqué dans l'extrémité (a) correspond en faisant mouvoir la pièce B à des trous (b', b'', b''') pratiqués dans l'extrémité (b).

Si donc nous mettons une fiche de fer (c) au travers de deux de ces trous, l'articulation devient immobile et le pied ne peut plus se mouvoir. (Figure V.)

Afin de donner aux pieds tout l'écartement possible à gauche et à droite, les pièces A qui sont logées dans le corps du cheval sont rondes et peuvent alors tourner sur elles mêmes.

Comme on le voit, le corps et les pieds de ce cheval se demontent et sont d'un très-petit volume, ce qui facilite beaucoup son transport.

BARRE FIXE

Quel que soit le modèle que l'on emploie de la gymnastique pédagogique (planche V, figure 2, figure 3), il est loin de remplir les conditions de mobilité du système suivant de construction.

L'engin doit se composer comme toujours d'une barre proprement dite A en bois de frêne et de deux montants tournés en chêne BB. (Figure 1, planche VIII.)

La longueur de cette barre est de 1^m70, son diamètre de 0.035 millimètres ; la hauteur des montants de 2^m30 et d'un diamètre de 0.12 centimètres. Quant à la manière de monter l'engin, elle est très-simple. (Voir figure 4.)

La barre est traversée dans toute sa longueur par une tringle en fer d'un diamètre 0.020 millimètres et d'une longueur telle que la barre une fois logée dans les montants la tringle dépasse de chaque côté de 0.08 à 0.10 centimètres.

Ses extrémités sont tarraudées et permettent à deux écrous à oreilles de serrer et maintenir le tout ensemble.

On dresse alors l'engin dans une position perpendiculaire, puis on le fixe ainsi solidement à l'aide de quatre cables en fil de fer.

Ces cables qui sont accrochés d'un bout deux à deux à chaque écrou ou

leur autre extrémité fixée à des piquets plantés obliquement en terre. (Figure 5.)

Une petite moufflette (figure 3) fixée à l'un des câbles sert à tendre et à fixer solidement l'appareil.

Dans le cas où la barre ne serait pas assez élevée, il est facile de placer sous les montants des pierres ou des blocs de bois.

TRAPÈZES DOUBLES

Cet engin se compose, comme le trapèze ordinaire, d'un bâton et de cordes, seulement le bâton est assez long pour former avec trois cordes deux trapèzes l'un près de l'autre.

Ce bâton peut être en fer ou en bois; dans le premier cas, voici ses dimensions :

Longueur : $1^{m}20$.

Diamètre : 0.025 millimètres. (Planche IX, figure 1.)

Dans le second cas, on profite du diamètre que l'on est forcé de donner au bois pour rendre l'appareil mobile. Il suffit alors de séparer le bâton en deux parties, l'une qui forme à elle seule un trapèze complet et l'autre qui vient s'adapter à la première au moyen d'un goujon en fer G qui se visse dans un billot A muni d'un trou *pas devissé.* (Planche IX, figure 2.)

Quelle que soit la forme du bâton, fer ou bois, l'engin est muni de trois cordes d'une longueur de $2^{m}50$.

TRAPÈZES VOLANTS

Cet appareil se compose de deux ou de trois trapèzes ordinaires établis en face l'un de l'autre et à des distances convenables.

Voici les dimensions à donner à l'appareil formé de deux trapèzes seulement. (Voir planche X, figure 1.)

Les cordes du premier trapèze doivent avoir $6^{m}50$ de longueur, celles du second 6 mètres.

Ces deux trapèzes doivent être accrochés à deux portiques placés en regard l'un de l'autre à $9^{m}50$ de distance et à une hauteur égale du sol, $1^{m}80$.

Un marche-pied sautoir d'une élévation de 3 mètres se place en avant et en face du premier trapèze à une distance telle que les gymnastes placés sur la plate-forme puissent l'atteindre facilement.

Lorsqu'on veut établir trois trapèzes, les cordes du troisième doivent avoir une longueur de 5m70, et son portique doit être placé à une distance du second de 8m50.

Les trois portiques doivent être faits de perches en sapin d'une longueur totale de 9m80 dont 1 mètre en terre et d'un diamètre de $\frac{0^m10}{0^m10}$.

Afin d'empêcher les balancements, on réunira les sommets des trois portiques au moyen de deux cordes dont les quatre extrémités s'attacheront à autant de piquets plantés en terre. (Voir figure 2.)

La forme des trapèzes doit être la même que celle de la (planche VI, figure 4), si ce n'est qu'ils doivent être traversés dans toute leur longueur par une tringle de fer dont les extrémités dépassent le bois de 0m07 à 0m08.

Ces extrémités sont tarraudées et reçoivent chacune des rondelles de fer ainsi qu'un écrou à oreilles. (Figure 3.)

Le rôle de ces rondelles est d'équilibrer les cordes des trapèzes de manière à ce qu'ils n'aillent point de travers en balançant.

III

GYMNASTIQUE

DE

CHAMBRE

INTRODUCTION

Comme l'indique le titre de cette partie, notre but est ici de décrire la gymnastique de *chambre.* Cette gymnastique est faisable au cas particulier dans un appartement et au cas général partout ; en un mot, on peut l'appliquer en tout temps et en tout lieu. Examinons-en les avantages, et on en comprendra facilement la valeur.

1° Elle offre aux gens mal constitués un moyen de conserver leur santé et d'atteindre la vieillesse en restant vigoureux.

2° Elle offre aux personnes qui ont suivi un traitement dans un établissement spécial, la facilité de continuer ce traitement en ce qui concerne les exercices gymnastiques.

3° Elle offre enfin aux gens sédentaires qui ont le plus besoin d'exercices, toutes les indications nécessaires pour faire les mouvements corporels indispensables à l'équilibre d'une bonne santé.

Outre ces immenses avantages, nous avons voulu dans cette partie de notre ouvrage en présenter d'autres en appliquant la gymnastique de chambre à la résolution d'un grand nombre de maladies ; aussi allons-nous en même temps traiter la gymnastique thérapeutique d'une manière aussi complète que possible ; mais en nous arrêtant toutefois à ne donner que des exercices simples, sans le besoin de machines, telles que chaises, ceintures, corsets et lits mécaniques.

Disons quelques mots sur l'ensemble général de la gymnastique médicale et nous indiquerons ensuite les parties que nous toucherons du doigt dans notre gymnastique de chambre.

« La gymnastique thérapeutique se divise en deux branches :

« L'*orthopédie* et l'*hydrothérapie.*

« L'orthopédie est l'art de prévenir et de corriger, à l'aide d'exercices ou « de moyens mécaniques, les vices de conformation que présentent les « enfants, et surtout ceux qui résultent d'une mauvaise direction des os ou « des surfaces articulaires. On divise l'orthopédie en deux parties : l'*or-*

« *thopédie préventive* et l'*orthopédie curative*. L'orthopédie préventive a
« spécialement pour objet d'empêcher les déviations de se produire en
« dirigeant avec prudence l'éducation physique des enfants à partir de la
« naissance. Elle recommande d'abord de ne pas faire subir aux nouveau-
« nés le supplice des ligaments, elle défend de faire tenir debout les enfants
« ou de les faire marcher avant que les parties inférieures du corps aient
« acquis assez de force pour ne point fléchir sous le poids des parties
« supérieures. Elle prévient enfin, lorsque l'âge des études sédentaires ou
« de l'apprentissage d'un travail quelconque est arrivé, de veiller à ce que
« les enfants fassent un exercice suffisant. C'est ici que la gymnastique
« commence, et c'est à cet effet que nous avons consacré la première partie
« de notre ouvrage.

« L'orthopédie curative combat les difformités, tantôt par les moyens
« gymnastiques (c'est le but de cette partie) ou par l'emploi de machines
« appropriées, ou bien encore par la ténotomie. Les machines usitées dans
« les établissements orthopédiques sont très-nombreuses, car chaque dif-
« formité réclame des appareils spéciaux ; quant à la ténotomie, elle est du
« ressort du chirurgien.

« L'hydrothérapie forme une branche bien distincte de la gymnastique
« médicale, c'est l'art de traiter les maladies par l'emploi de l'eau froide.
« Les pratiques de l'hydrothérapie ont pour résultat de ranimer toutes les
« fonctions de la peau dont l'alanguissement est une cause de nombreuses
« maladies. Parmi ces fonctions, la calorification vient en première ligne ;
« ranimer l'énergie de la calorification, tel est le premier résultat de l'hydro-
« thérapie bien dirigée. Ranimer l'énergie des décompositions qui s'opèrent
« dans le réseau capillaire ; rendre plus énergiques et plus faciles les
« fonctions d'exhalation. Les frictions répétées avec un drap rude ou un
« gant de crin, qui suivent presque toutes ces pratiques, ont pour résultat
« d'augmenter les productions épidermoïdales. »

Ici s'arrêtent nos considérations sur la gymnastique thérapeutique employée dans de grands établissements spéciaux, en Allemagne, en Angleterre, en Italie et en France.

Lorsqu'on veut employer la gymnastique comme moyen curatif, on doit toujours prendre l'avis d'un médecin qui donnera toutes les modifications à faire aux mouvements ; dans le cas contraire, on peut s'en dispenser et suivre exactement le programme de nos leçons.

Comme le travail gymnastique consume le sang et appauvrit par conséquent la chair, il faut toujours prendre en considération combien on en peut dépenser et jusqu'à quel point on pourra remplacer la perte subie, car les hommes pauvres de sang et les faibles, s'ils ne veulent pas l'appauvrir et

devenir plus faible encore, doivent agir avec beaucoup plus de ménagement que ceux qui sont robustes.

Le travail des faibles doit donc consister dans la stricte observation de cette règle : Éviter les exercices violents, ne pas persévérer longtemps au travail, graduer les exercices lentement et les interrompre par de longues pauses.

Jamais les exercices pour les hommes forts comme pour les faibles ne doivent être poursuivis jusqu'à ce que la respiration devienne haletante, accompagnée de toux ou difficile.

Les hommes dont le pouls est fortement accéléré par le moindre exercice doivent abandonner complétement la gymnastique ; car il peut se déclarer une hypertrophie du cœur, ou un dérangement dans la circulation du sang dans certaine partie du corps.

La gymnastique de chambre comprend deux parties :

1re PARTIE : Exercices libres.

2e PARTIE : 1° Exercices avec engins ;

2° Construction et installation des engins.

Nous ne donnons ici comme exercices libres que ceux qui peuvent jouer un rôle utile au point de vue médical ; les autres devront être puisés, si le besoin s'en fait sentir, dans notre première partie (gymnastique pédagogique).

Quant aux exercices aux engins, ils sont tous applicables soit au cas curatif soit à celui de simple hygiène.

PREMIÈRE PARTIE

EXERCICES LIBRES

PRÉLIMINAIRES

Le besoin de simplifier l'étude des maladies et la nécessité pour élever la médecine au rang de science, de déterminer les rapports de ressemblance et de différence qu'offrent les diverses affections morbides, ont de tout temps obligé les observateurs de classer rationnellement l'infinie multitude des cas observés.

Parmi les classifications proposées par les médecins contemporains, nous nous contenterons de citer celle de Gendrin, qui les répartit toutes en deux ordres et neuf familles. Le premier ordre comprend : les *hémorrhagies*, les *diacrises*, les *phlegmasies*, les *fièvres*, les *anomalotrophies*, les *hétérosarcoses* et les *cachexies* ; le second ordre comprend uniquement : les *névroses* et les *vésanies*.

Les hémorrhagies comprennent tous les écoulements de sang hors des vaisseaux destinés à le contenir.

Les diacrises sont des augmentations de secrétions plus ou moins considérables.

Les phlegmasies comprennent toutes les inflammations.

Les fièvres sont certains troubles aigus de la circulation et de la respiration dans lesquels il y a tantôt une augmentation de chaleur, tantôt des

alternatives soit dans la température réelle soit dans la chaleur et le froid ressentis par le malade.

Les anomalotrophies sont des diminutions irrégulières du volume du corps ou de l'une de ses parties.

Les hétérosarcoses sont les maladies qui attaquent les tissus et en changent l'aspect et la composition.

Les cachexies sont des maladies dont le caractère principal est d'envahir l'organisme tout entier et d'amener l'état symptomatique général.

Les névroses sont un ordre de maladies qui paraissent avoir leur siége dans le système nerveux et qui consistent dans un trouble fonctionnel, sans lésion sensible dans la structure des parties.

Les vésanies enfin sont les différentes espèces de maladies mentales.

Dans cette partie de notre ouvrage, nous n'avons pas à nous occuper des moyens chirurgicaux ou médicinaux propres à réprimer les maladies ; notre but est simplement de mettre à la connaissance des personnes qui désirent se traiter par la gymnastique, les exercices qui, par leur nature, sont appelés à arrêter ou à modifier la marche de beaucoup d'affections morbides.

Ces exercices se divisent en huit leçons ; chaque leçon traite des mouvements applicables au traitement de telle ou telle maladie. Dans le principe, la gymnastique n'était employée que dans certaines affections causées principalement par un manque de mouvements, mais on reconnut bientôt son action salutaire sur des affections d'un autre genre. Il faudrait plusieurs volumes pour indiquer convenablement les maladies dans lesquelles les exercices gymnastiques faits avec régularité et discernement amèneraient des guérisons merveilleuses.

Il ne faudra pas oublier pourtant que pour atteindre le but hygiénique, on doit imposer un régime sévère adapté aux circonstances et combiné avec d'autres moyens thérapeutiques.

Les exercices appliqués dans la suite à telle ou telle maladie peuvent aussi s'appliquer à telles autres, c'est au médecin à choisir ceux qui sont le plus efficaces.

PREMIÈRE LEÇON

CHAPITRE PREMIER

Cette première leçon traitera spécialement de la gymnastique des poumons.

Cette gymnastique est conseillée comme un moyen puissant d'aider les fonctions de la respiration, de fortifier les muscles et les voies respiratoires, comme de favoriser la circulation du sang. Elle s'emploiera aussi d'une manière efficace dans les affections anomalotrophiales.

Les anomalotrophies sont générales ou partielles. Ces dernières sont ordinairement causées par une compression locale, par le défaut d'exercice, par une diminution dans la circulation de la partie; quant à la cause la plus commune, c'est la lésion profonde de quelque organe essentiel à la vie, de l'appareil respiratoire, par exemple. Les maladies qui résultent de cette dernière cause ont reçues les noms de *consomption* et de *phthisie*.

Il y a deux manières de faire mouvoir les poumons : par *inspiration* et par *expiration*.

On appelle inspiration le résultat de la dilation de la poitrine.

Sous l'influence d'une sensation interne qui provoque le besoin de respirer, la cavité du thorax s'agrandit de tous côtés. L'air que contiennent les vésicules pulmonaires, se dilatant aussitôt pour suivre le développement du poumon, perd de son élasticité et cesse d'être en équilibre avec l'air extérieur.

Celui-ci, en raison de sa tension plus forte, se précipite alors dans la poitrine à travers la bouche, les fosses nasales, la trachée-artère et les bronches.

On appelle expiration le résultat de l'expulsion de l'air de la poitrine.

Dès que les contractions musculaires qui avaient produit la dilatation du thorax cessent d'agir, le sternum et les côtes s'abaissent, et les poumons en vertu de leur élasticité se resserrent et reviennent sur eux-mêmes ; d'où résulte la compression, et par suite la sortie de l'air qui remplissait en partie les vésicules.

Quoique dans tous les mouvements gymnastiques le mécanisme des poumons soit continuellement en jeu, il n'est point suffisant pour la guérison complète de certaines maladies des organes respiratoires.

Nous allons donc donner les différentes manières de faire jouer les ressorts de l'inspiration et de l'expiration, en laissant toutefois au médecin le soin de leur application.

1er TEMPS. Inspiration lente et longue et même expiration dix ou douze fois de suite.

2e TEMPS. Inspiration et expiration longues et vives, dix ou douze fois.

3e TEMPS. Inspiration lente et longue et expiration longue et vive, dix ou douze fois.

4e TEMPS. Inspiration longue et vive et expiration lente et longue, dix ou douze fois.

5e TEMPS. Inspiration courte et expiration longue, dix ou douze fois.

6e TEMPS. Inspiration longue et expiration courte, dix ou douze fois.

7e TEMPS. Inspiration et expiration courtes, dix ou douze fois.

8e TEMPS. Inspiration par deux ou trois saccades et expiration longue, dix ou douze fois.

9e TEMPS. Inspiration longue et expiration par saccades, dix ou douze fois.

10e TEMPS. Inspiration et expiration par saccades, dix ou douze fois.

Nota. — Il faut avoir soin de ne toujours respirer que par le nez.

2e LEÇON

CHAPITRE II

Exercices pour combattre la paralysie des muscles de la région cervicale, le vertige, les maux de tête, la voussure du cou et le goitre.

Flexions et extensions de la tête en avant et en arrière.

Flexions et extensions de la tête à droite et à gauche.

Flexions et extensions combinées de la tête.

Rotations de la tête.

Circumduction de la tête. *(Voir la première leçon de la gymnastique pédagogique.)*

Ces exercices mettent en action les muscles du cou et de la nuque, et s'il y a raideur dans l'articulation atloïdo-axoïdienne, ils la font disparaître, à condition toutefois que cette lésion n'ait pas sa cause primitive dans les lésions organiques.

Par les mouvements et les flexions du cou, les muscles et les nerfs de la nuque se fortifient et s'assouplissent, les vertèbres cervicales deviennent plus solides, les glandes fonctionnent régulièrement ; la circulation du sang et de la lymphe est activée et le cerveau est mieux nourri. On maintient aussi la contractibilité normale des vaisseaux sanguins et lymphatiques du cou pour que le cerveau ne soit pas troublé au moindre mouvement de tête par l'affluence du sang, par la congestion.

3e LECON

CHAPITRE III

Exercices pour faciliter et améliorer la respiration dans le cas de mauvaise construction du thorax, tubercules commençant, asthmes, goutte, rhumatismes, paralysies et anesthésies des membres thoraciques.

Flexions et extensions des épaules en les levant et les abaissant.

Flexions et extensions, les bras en avant.

Flexions et extensions, les bras à droite et à gauche.

Flexions et extensions, les bras à droite.

Flexions et extensions, les bras à gauche.

Flexions et extensions, les bras en arrière.

Flexions et extensions, les bras en avant et en haut.

Flexions et extensions, les bras de côté et en haut en frappant les mains.

Flexions et extensions des épaules, les coudes en arrière et se touchant.

Circumductions du bras droit.

Circumductions du bras gauche.

Circumductions alternatives.

Circumductions simultanées.

Dans tous ces exercices, il faut faire des respirations fortes et profondes.

Dans le cas d'asthme emphysème, on doit, dans la respiration forte, accentuer l'expiration.

Dans tous ces exercices, les muscles des épaules et des premières côtes étant en jeu, on peut dire qu'ils ont pour effet d'élargir le sommet du thorax et de détruire les tubercules pulmonaires dont le sommet des poumons est le siége dans les commencements de phthisie.

Ces exercices développant aussi le jeu de toutes les articulations des membres thoraciques sont donc également avantageux contre l'inertie musculaire de ces régions.

Enfin ils combattent la paralysie, l'inégalité de hauteur entre les deux épaules, apportent une extrême liberté dans les articulations et élargissent la partie supérieure du thorax.

4e LEÇON

CHAPITRE IV

Exercices pour combattre les affections névrosiennes, telles que : la névralgie, la céphalalgie, l'épilepsie, l'hystérie et la catalepsie.

Flexions et extensions des avant-bras en avant.

Flexions et extensions des avant-bras en arrière.

Flexions et extensions des avant-bras à droite et à gauche en avant.

Flexions et extensions des avant-bras à droite et à gauche en arrière.

Flexions et extensions des poignets.

Flexions et extensions du genou droit, la jambe en arrière.

Flexions et extensions du genou droit, la jambe en avant.

Flexions et extensions du genou et de la cuisse droits, la jambe en avant.

Flexions et extensions du genou et de la cuisse gauches, la jambe en avant.

Flexions et extensions des pieds.

Flexions et extensions de la cuisse droite, la jambe en avant.

Flexions et extensions de la cuisse gauche, la jambe en avant.

Flexions et extensions de la cuisse droite, la jambe en arrière.

Flexions et extensions de la cuisse gauche, la jambe en arrière.

Flexions et extensions de la cuisse droite à droite.

Flexions et extensions de la cuisse droite à gauche.

Flexions et extensions de la cuisse gauche à gauche.

Flexions et extensions de la cuisse gauche à droite.

Circumductions des bras et des jambes.

Pas gymnastique sur place en frappant le plus fort possible les pieds contre le sol.

Tous les exercices précédents agissant sur les muscles des membres thoraciques et abdominaux doivent être employés comme dérivatifs et contre les affections rhumatismales, goutteuses, les paralysies, les crampes, les maladies du foie, de la rate et les congestions de la partie supérieure du corps.

5e LEÇON

CHAPITRE V

Exercices contre l'inertie et l'engorgement du bas-ventre, de la veine-porte, les digestions difficiles, la constipation, les engorgements hémoroïdaux, l'hypocondrie et l'hystérie et en général contre toutes les affections phlegmasiales des parties inférieures du corps.

Flexions et extensions des reins en avant.

Flexions et extensions des reins en arrière.

Flexions et extensions des reins à droite.

Flexions et extensions des reins à gauche.

Rotations des reins de gauche à droite.

Rotations des reins de droite à gauche.

Circumductions des reins de gauche à droite.

Circumductions des reins de droite à gauche.

Flexions et extensions des reins en avant et à droite.

Flexions et extensions des reins en avant et à gauche.

Flexions et extensions des reins en arrière et à droite.

Flexions et extensions des reins en arrière et à gauche.

Mouvement de scier du bois.

Mouvement de fendre du bois.

Sauts en hauteur sur place.

Tous ces exercices qui ont pour agents les uns les muscles abdominaux et les muscles extérieurs du dos, les autres les muscles abdominaux latéraux et postérieurs, ainsi que les muscles intercostaux, influent salutairement sur les engorgements du foie, de la rate, de la vessie et des reins, ainsi que sur les engorgements hémorroïdaux.

Dans ce dernier cas, les exercices ne devront se pratiquer que s'il n'y a pas inflammation des bourrelets ou de trop fortes hémorrhagies.

6e LEÇON

CHAPITRE VI

Exercices contre les pollutions fréquentes, l'anémie et la scrofule.

Presque tous sont bons, mais nous préférons donner ici une série de ceux qui agissent plus directement.

Flexions et extensions des bras en avant et en arrière.

Flexions et extensions des bras à droite et à gauche.

Mouvement de fendre du bois.

Circumduction des deux bras d'avant en arrière et d'arrière en avant.

Mouvement de scier.

Frapper les mains en avant et en arrière.

Mouvement de s'asseoir.

7e LEÇON

CHAPITRE VII

Lorsqu'on veut agir sur la constitution générale d'une manière curative et hygiénique, soit dans l'atonie musculaire ou nerveuse, soit dans l'anémie, il faut pratiquer tous les exercices prescrits dans la première partie de la gymnastique pédagogique.

8ᵉ LECON

CHAPITRE VIII

Dans les paralysies de la tête, des membres thoraciques, des reins et des membres abdominaux, on doit exécuter les divers exercices précédents assis ou couchés.

Assis pour les membres supérieurs, et couchés pour les membres inférieurs.

Pour apprécier l'influence de la position assise ou couchée, il faudra remarquer que dans certains mouvements elle diminue et fait même disparaître l'activité que les muscles du dos et des jambes présentent dans la position verticale.

CONSIDÉRATIONS GÉNÉRALES

La gymnastique employée comme agent thérapeutique donne les résultats les plus efficaces dans une foule de maladies ; car la mise en jeu de l'appareil musculaire donnant naissance à des actes physiologiques nombreux, doit nécessairement réagir sur le reste de l'organisme ; et comme la masse de l'appareil du mouvement est relativement immense, cette réaction doit être puissante et amener des modifications passagères ou permanentes, mais toujours profondes dans l'état des autres appareils.

En effet, si nous examinons les résultats de la gymnastique sur les di-

verses fonctions de la vie organique, nous trouvons que ces résultats sont des plus favorables.

La respiration s'exécute d'une manière régulière, la poitrine se dilate avec aisance, les mouvements alternatifs d'inspiration et d'expiration se font avec ampleur.

L'estomac est excité par la sécrétion abondante du suc gastrique, et l'appétit est, par conséquent, plus vif.

La circulation devient plus uniforme après les exercices, la quantité d'oxygène mise au service du sang veineux est plus considérable, la marche du sang veineux lui-même est plus active, puisque les veines étant en grande partie logées dans les intervalles qui séparent les muscles, la progression du sang ne s'opère que sous l'action combinée des contractions musculaires et du jeu des valvules.

La circulation artérielle est aussi accélérée en conséquence, les glandes gastriques et intestinales reçoivent dans un même temps des quantités de sang plus considérables.

Toutes les sécrétions et les défécations sont copieuses et rapides ; car d'un côté le jeu des muscles volontaire produit la contraction de ceux qui entourent les cavités splanchniques ; de l'autre, la respiration accélère et entraîne des déplacements plus étendus du diaphragme : ce qui, par conséquent, favorise singulièrement le mélange et la progression des aliments et des matières fécales.

La fatigue même occasionnée par les exercices musculaires a aussi ses avantages : elle procure un sommeil calme et profond pendant lequel tout l'organisme se repose et puise de nouvelles forces.

DEUXIÈME PARTIE

EXERCICES AUX ENGINS

SOMMAIRE

Notre première partie de la gymnastique de chambre ne comprenant que des exercices sans engins, nous ferons observer qu'elle est insuffisante.

Dans cette gymnastique, la résistance à vaincre étant presque nulle, la vitesse doit être très-grande si l'on veut obtenir un résultat sensible. Or, cette vitesse est nuisible dans ce sens qu'elle occasionne toujours des causes morbides, aux articulations, aux tissus, etc.

De plus, cette gymnastique n'offre aucun intérêt, puisqu'il n'existe aucune gradation dans le travail. Elle ne doit être employée que comme préparatoire au travail des engins.

Les exercices aux engins se divisent en sept leçons :

1re leçon : **Exercices aux contre-poids.**
2e leçon : **Exercices des haltères.**
3e leçon : **Exercices des sandales.**
4e leçon : **Exercices de la barre à sphères.**
5e leçon : **Exercices des poids.**
6e leçon : **Exercices des mils ou massues.**
7e leçon : **Exercices aux dynamomètres.**

PREMIÈRE LEÇON

CHAPITRE IX

EXERCICES AUX CONTRE-POIDS

Ces exercices s'emploient pour faciliter la respiration dans le cas d'asthme, phthisie, et dans les paralysies et anesthésies des membres thoraciques.

Cette leçon se divise en deux classes :

1re CLASSE : Travail aux deux poids.
2e CLASSE : Travail à un seul poids.

1re CLASSE. — **Étant face à l'engin.**

1er EXERCICE. Tirer sur un des petits poids de la main droite en ramenant cette main contre la poitrine, et laisser descendre lentement le poids.

2e EXERCICE. Tirer de la même manière de la main gauche sur l'autre poids.

3e EXERCICE. Tirer sur les deux petits poids alternativement contre la poitrine.

1. Tirer de la main droite.

2. Laisser redescendre le poids et en même temps tirer de la main gauche.

4e **EXERCICE.** Tirer sur les deux petits poids simultanément, les mains contre la poitrine.

5e **EXERCICE.** Tirer du bras droit, le bras allongé à droite.

6e **EXERCICE.** Tirer du bras gauche, le bras allongé à gauche.

7e **EXERCICE.** Tirer alternativement des bras, l'un à droite, l'autre à gauche.

8e **EXERCICE.** Tirer simultanément les bras, l'un à droite, l'autre à gauche.

9e **EXERCICE.** Tirer simultanément les deux bras à droite.

10e **EXERCICE.** Tirer simultanément les deux bras à gauche.

11e **EXERCICE.** Tirer du bras droit, la main en haut au-dessus de la tête.

12e **EXERCICE.** Tirer du bras gauche, la main en haut.

13e **EXERCICE.** Tirer alternativement les deux bras en haut.

14e **EXERCICE.** Tirer simultanément les deux bras en haut.

15e **EXERCICE.** Tirer du bras droit, la main en bas contre la cuisse.

16e **EXERCICE.** Tirer du bras gauche, la main en bas.

17e **EXERCICE.** Tirer alternativement les bras en bas.

18e **EXERCICE.** Tirer simultanément les bras en bas.

19e **EXERCICE.** Tirer alternativement du bras droit en haut et du bras gauche en bas.

20e **EXERCICE.** Tirer alternativement du bras gauche en haut et du bras droit en bas.

21e **EXERCICE.** Tirer simultanément d'un bras en haut et d'un bras en bas.

22e EXERCICE. Tirer simultanément du bras droit à droite et du bras gauche en haut.

23e EXERCICE. Tirer simultanément du bras gauche à gauche et du bras droit en haut.

24e EXERCICE. Tirer simultanément du bras droit à droite et du bras gauche en bas.

25e EXERCICE. Tirer simultanément du bras gauche à gauche et du bras droit en bas.

Étant face en arrière à l'engin.

Il faut répéter les ving-cinq exercices précédents et y ajouter les suivants :

1er EXERCICE. Tirer du bras droit à droite en amenant le bras devant le corps.

2e EXERCICE. Tirer du bras gauche à gauche en amenant le bras devant le corps.

3e EXERCICE. Tirer simultanément des deux bras à droite et à gauche en amenant les bras devant le corps.

4e EXERCICE. Tirer du bras droit en haut en amenant le bras devant le corps.

5e EXERCICE. Tirer du bras gauche en haut en amenant le bras devant le corps.

6e EXERCICE. Tirer simultanément des deux bras en haut en amenant les bras devant le corps.

7e EXERCICE. Tirer du bras droit en bas en amenant le bras devant le corps.

8e EXERCICE. Tirer du bras gauche en bas en amenant le bras devant le corps.

9ᵉ **EXERCICE.** Tirer simultanément des deux bras en bas en les amenant devant le corps.

10ᵉ **EXERCICE.** Circumduction du bras droit, le bas en haut ou de haut en bas.

11ᵉ **EXERCICE.** Circumduction du bras gauche.

12ᵉ **EXERCICE.** Circumduction alternative des deux bras.

13ᵉ **EXERCICE.** Circumduction simultanée des deux bras.

Nota. — Tous ces exercices doivent se faire en plaçant un pied devant l'autre : il faudra donc dans le courant de la leçon changer souvent la position des pieds ; ainsi, par exemple, exécuter quatre exercices le pied gauche en avant et recommencer de suite ces mêmes exercices le pied droit en avant.

Tous les mouvements doivent aussi se faire le corps accroupi, les pieds joints ou les jambes écartées ; dans ce cas on combinera quatre temps dans la position verticale et quatre dans la position assise.

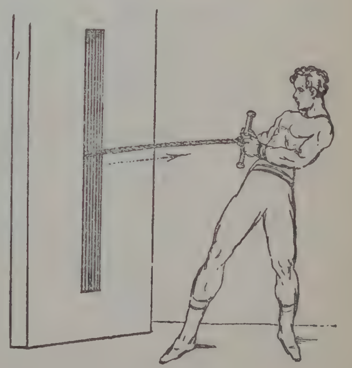
2ᵉ CLASSE. — **Étant face à l'engin.**

1ᵉʳ **EXERCICE.** Tirer le poids des deux mains en les amenant contre la poitrine.

2ᵉ **EXERCICE.** Tirer le poids des deux mains à droite.

3ᵉ **EXERCICE.** Tirer le poids des deux mains à gauche.

4ᵉ **EXERCICE.** Tirer le poids des deux mains en haut au-dessus de la tête.



5ᵉ **EXERCICE.** Tirer le poids des deux mains en bas entre les jambes.

6ᵉ **EXERCICE.** Tirer les deux mains à droite dans la position accroupie.

7ᵉ **EXERCICE.** Tirer les deux mains à gauche dans la même position.

8e EXERCICE. Tirer les deux mains en haut dans la même position.

Nota. — Dans les cinq premiers exercices, il faut avoir soin comme dans la classe précédente de changer souvent la position des pieds et d'alterner un exercice debout avec un accroupi.

Étant face en arrière à l'engin.

1er EXERCICE. Tirer des deux bras à droite.

2e EXERCICE. Tirer des deux bras à gauche.

3e EXERCICE. Tirer des deux bras en bas, les mains contre les reins.

4e EXERCICE. Tirer des deux bras en haut.

5e EXERCICE. Circumduction des deux bras à droite.

6e EXERCICE. Circumduction des deux bras à gauche.

Nota. — On devra toujours calculer la pesanteur des poids de manière à avoir dans le travail de traction une résistance moyenne. Les mouvements devront être faits avec lenteur et régularité, perfection à laquelle on arrive que par l'habitude. C'est le seul moyen de concentrer les forces vitales dans les parties exercées.

2e LEÇON

CHAPITRE X

EXERCICES AUX HALTÈRES

Les exercices des haltères peuvent être employés avantageusement dans presque toutes les affections, surtout dans celles qui dépendent de la respiration et de la circulation.

Cette leçon se divise en deux classes :

1re CLASSE : Travail sur place.
2e CLASSE : Travail en marchant.

Dans les exercices qui vont suivre, il y a quatre positions primitives à considérer :

Première position du départ.

Dans cette position il faut observer que les haltères placées en arrière, une dans chaque main, les bras tendus, se touchent par les boules intérieures, c'est-à-dire celles où se trouvent les pouces, et que les autres boules soient placées en dehors, en sorte que le dos des mains touche les cuisses.

Deuxième position du départ.

Dans cette position il faut observer que les haltères soient perpendiculaires, les mains contre les cuisses.

Troisième position.

Elle consiste à maintenir les haltères horizontales, quel que soit le mouvement.

Quatrième position.

Elle consiste au contraire à maintenir les haltères perpendiculaires, quel que soit le mouvement.

Dans la troisième position, les haltères peuvent être horizontales, en pronation, c'est-à-dire les ongles en dessous ou en supination les ongles en dessus.

Dans la quatrième position, les haltères peuvent être perpendiculaires, en pronation, c'est-à-dire les ongles en dedans ou en supination les ongles en dehors.

1re CLASSE. — **Travail sur place.**

1er EXERCICE. Élever les haltères à hauteur des épaules, les bras tendus à droite et à gauche ; les mains en pronation et les haltères horizontales.

2e EXERCICE. Étant dans la position précédente, tourner plusieurs fois de suite les haltères à la position horizontale de supination et revenir à la première position.

3e EXERCICE. Élever les haltères à hauteur des épaules, les bras tendus en avant, les mains en pronation et les haltères horizontales.

4e EXERCICE. Étant dans la position précédente, tourner plusieurs fois de suite les haltères à la position horizontale contraire et revenir à la première position.

5e EXERCICE. Élever les haltères les bras tendus en arrière, les mains en pronation.

6e EXERCICE. Tourner plusieurs fois de suite les haltères de pronation en supination et revenir à la première position.

7e EXERCICE. Élever les haltères les bras tendus à droite et à gauche et en haut, les mains en pronation, c'est-à-dire les ongles face à face.

8e EXERCICE. Tourner plusieurs fois de suite les haltères de pronation en supination et revenir dans la première position.

9e EXERCICE. Élever les haltères les bras tendus en avant et en haut, les mains en pronation, c'est-à-dire les ongles en avant.

10e EXERCICE. Tourner plusieurs fois de suite les haltères de pronation en supination et revenir à la première position.

11e EXERCICE. Élever les haltères perpendiculaires de la deuxième position à la poitrine en pliant les avant-bras et revenir à la deuxième position.

12e EXERCICE. Élever les haltères perpendiculaires de la deuxième position en haut au-dessus de la tête en pliant les avant-bras et revenir à la position.

13e EXERCICE. Élever les haltères perpendiculaires de la deuxième position à la poitrine en pliant les avant-bras, puis allonger les bras à droite ou à gauche et revenir à la position.

14e EXERCICE. Élever les haltères perpendiculaires de la deuxième position à la poitrine, puis allonger les bras en avant et revenir à la position.

15e EXERCICE. Élever les haltères perpendiculaires derrière le dos en pliant les avant-bras et revenir à la position.

16e EXERCICE. Élever les haltères horizontales de la première position sous les aiselles et revenir à la position.

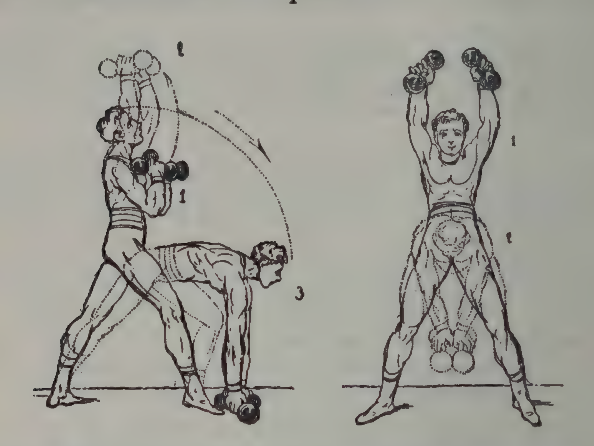
17e EXERCICE. Pencher le corps en avant et toucher le sol avec les haltères et revenir à la position.

18e EXERCICE. Pencher le corps en arrière, toucher les talons avec les haltères et revenir à la position.

19e EXERCICE. Pencher le corps à droite, toucher le sol avec les haltères et revenir à la position.

20e EXERCICE. Pencher le corps à gauche, toucher le sol et revenir à la position.

21e EXERCICE. Élever les haltères au-dessus de la tête, pencher le corps en avant en faisant un pas du pied droit, toucher le sol avec les haltères. En position.



22e EXERCICE. Même exercice en avançant le pied gauche. En position.

23e EXERCICE. Même exercice en avançant le pied droit à droite. En position.

24e EXERCICE. Même exercice en avançant le pied gauche à gauche. En position.

25e EXERCICE. Même exercice en chassant le pied droit en arrière. En position.

26e EXERCICE. Même exercice en chassant le pied gauche en arrière. En position.

27e EXERCICE. Élever les haltères au-dessus de la tête, écarter les jambes, asseoir le corps sur les jarrets et toucher le sol avec les haltères. En position.

28e EXERCICE. Élever les haltères au-dessus de la tête, écarter les jambes, pencher le corps en avant et toucher le sol avec les haltères. En position.

29e EXERCICE. Élever les haltères aux épaules, écarter les jambes, allonger les bras, le droit à droite, le

gauche à gauche, pencher le corps à gauche, toucher le sol de l'haltère gauche en conservant le bras droit tendu, se relever, pencher le corps à droite, toucher le sol de l'haltère droit, se relever. En position.

30e EXERCICE. Écarter les jambes, rotation du corps à droite et à gauche en balançant les bras de manière que le droit vienne par-devant le corps et à gauche et le gauche par-derrière le corps et à droite. En position.

2e CLASSE. — **Travail en marchant.**

Il faut répéter les exercices de flexions et d'extensions à droite et à gauche, en avant, en arrière, et les combiner en marchant avec le pas droit et le pas gauche.

Lorsqu'on aura suffisamment travaillé cette leçon et la suivante, on fera des exercices combinés en marchant avec les haltères et les sandales. Pour les combinaisons. (*Voir les huit premières leçons de la gymnastique pédagogique.*)

3e LEÇON

CHAPITRE XI

EXERCICES DES SANDALES

De toutes les difformités, les plus communes chez les adultes sont celles des jambes. Chez les hommes sédentaires, les parties du corps les moins exercées sont encore les jambes. Il est donc nécessaire dans tout bon enseignement gymnastique de s'occuper de tous les moyens aptes à rendre aux jambes leur forme anatomique et à conserver le plus longtemps possible leur force et leur agilité.

On ordonne le plus souvent aux personnes sédentaires les promenades, l'excrime, le jardinage, etc.; quoique ces exercices, lorsqu'il est possible de s'y adonner, doivent être salutaires, ils ne sont pas d'une utilité assez générale ; on ne peut les conseiller qu'à certaines personnes et encore momentanément, car ils n'atteignent pas le vrai but.

Nous avons donc cherché un moyen artificiel pour subvenir aux insuffisances précédentes, et le moyen est l'enseignement complet de la gymnastique des jambes que nous donnons dans cette leçon. Mais ici, comme dans le chapitre précédent, il est nécessaire de remplacer la vitesse par la force et la résistance dans les mouvements, c'est à quoi nous sommes arrivés en chaussant les pieds des élèves de sandales de plomb.

Les exercices des sandales se divisent en deux classes :

1re CLASSE : Travail sur place.

2e CLASSE : Travail en marchant.

1re CLASSE. — **Travail sur place.**

Les exercices à exécuter dans cette classe sont tous ceux que nous avons donné dans la première partie de la gymnastique pédagogique, sous la dénomination de *flexions et extensions des membres inférieurs, les pieds quittant le sol.*

Quant à la position des bras, elle doit être celle de la course, c'est-à-dire les mains sur les hanches les pouces en arrière.

2e CLASSE. — **Travail en marchant.**

Même position des bras que précédemment.

1er EXERCICE. Marche cadencée ordinaire.

2e EXERCICE. Marche d'arpentage.

En plaçant chaque pied devant l'autre de façon que le talon de celui qui est placé en avant touche la pointe de l'autre et que les deux se trouvent sur une même ligne.

3e EXERCICE. Pas rompu en avant.

Le pas rompu consiste à avancer un pied et à ramener l'autre à côté du premier.

4e EXERCICE. Marche berçante en avant.

C'est un mouvement berçant dans la position du pas ; par exemple : après avoir porté le pied gauche en avant, on lève le pied droit et on le repose immédiatement à la même place.

5e EXERCICE. Marche patinante en avant.

Le pied gauche fait un pas obliquement en avant et le droit est aussitôt ramené près de la jambe gauche en pliant légèrement le jarret, puis repart obliquement à droite.

6e EXERCICE. Pas chassé en avant.

Le premier pas est un pas en avant, au second mouvement on ramène promptement l'autre pied, et au troisième on fait de nouveau un pas en avant avec le pied qui a exécuté le premier mouvement.

7e EXERCICE. Pas sauté en avant.

Marcher, et après avoir posé le pied faire chaque fois un sautillement.

8e EXERCICE. Pas chassé en avant avec flexion des genoux.

Fléchir la jambe à chaque premier mouvement ; au pas chassé gauche, c'est la jambe gauche qui fléchit, au pas chassé droit, c'est la jambe droite.

9e EXERCICE. Pas de valse.

Lancer le pied gauche obliquement en avant, ramener le pied droit derrière le gauche, lancer de nouveau le pied gauche en avant, puis lancer le pied droit obliquement à droite en avant, ramener le pied gauche derrière et contre le droit, etc.

10e EXERCICE. Pas de polka.

Porter le pied gauche en avant à gauche, lever le pied droit, le baisser et lever immédiatement le pied gauche, le baisser et porter le pied droit en avant à droite, etc.

11e EXERCICE. Pas écossais.

Pas de valse en avant du pied gauche, puis du droit et immédiatement après, sauter sur un pied, puis sur l'autre et recommencer le pas de valse.

12e EXERCICE. Sautillement en avant à cloche-pied, c'est-à-dire sauter alternativement sur l'une et sur l'autre jambe.

13e EXERCICE. Sautillement à pieds joints en avant.

14e EXERCICE. Sautillement en avant sur un pied.

15e EXERCICE. Course cadencée au pas gymnastique.

16e EXERCICE. Course au galop en avant.

17e EXERCICE. Sautillement au galop en avant.

18e EXERCICE. Sautillement au galop en zigzags.

19e EXERCICE. Course en avant, le pied droit ou le gauche toujours en avant.

20e EXERCICE. Course de vitesse.

Nota. — Tous ces exercices doivent se faire avec ensemble sous le commandement d'un professeur ou d'un praticien.

4e LEÇON

CHAPITRE XII

EXERCICES DE LA BARRE A SPHÈRES

Les exercices de la barre à sphères sont excellents pour donner de la liberté aux articulations des membres supérieurs, entre autres à l'articulation scapulo-humérale. Ils ont aussi un effet salutaire dans les paralysies des muscles des organes thoraciques et abdominaux.

Dans les exercices de la barre à sphères, on considère, comme pour les haltères, quatre positions :

Première position.

Les mains ayant saisi la barre près des boulets, les bras pendants et la canne pardevant les cuisses.

Deuxième position.

Les mains placées de la même manière, les bras tombants et la canne par-derrière les cuisses.

Troisième position.

La canne horizontale, quel que soit le mouvement, soit en pronation, soit en supination.

Quatrième position.

La canne perpendiculaire, quel que soit le mouvement.

Dans la première et la seconde position, la canne peut être en première prise ou en deuxième prise, c'est-à-dire en pronation ou en supination ; pronation, lorsque les ongles sont vers le corps ; supination, lorsqu'ils sont en dehors.

Cette leçon se divise en cinq classes :

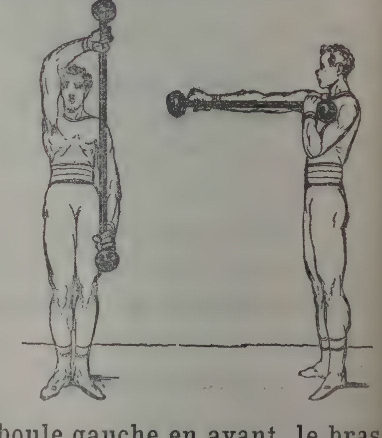
1re CLASSE : Travail sur place.
2e CLASSE : Travail en marchant.
3e CLASSE : Travail à deux élèves et une barre.
4e CLASSE : Travail à trois élèves et deux barres.
5e CLASSE : Travail à deux élèves et deux barres.

1re CLASSE. — **Travail sur place.**

1° FLEXIONS ET EXTENSIONS

1er EXERCICE. De la première position, élever la barre perpendiculaire contre l'épaule gauche en portant la main droite contre cette épaule et revenir à la position.

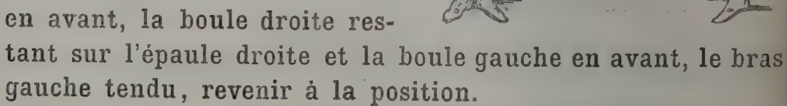
2e EXERCICE. De la première position, élever la barre perpendiculaire contre l'épaule droite en portant la main gauche contre cette épaule, revenir à la position.



3e EXERCICE. Même temps que le premier, mais les mains en supination.

4e EXERCICE. Même temps que le second, les mains en supination.

5e EXERCICE. De la première position, placer la barre horizontalement en avant, la boule droite restant sur l'épaule droite et la boule gauche en avant, le bras gauche tendu, revenir à la position.



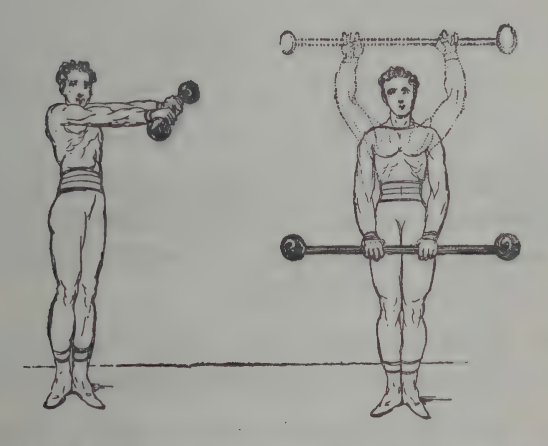
6e EXERCICE. De la première position, placer la barre horizontale-

ment en avant, la boule gauche sous l'épaule gauche, la boule droite en avant le bras droit tendu et revenir à la position.

7e **EXERCICE.** De la première position, placer la barre horizontalement en avant, la boule droite sous l'épaule gauche, le bras droit au corps, la boule gauche en avant, le bras gauche tendu et revenir à la position.

8e **EXERCICE.** De la première position, placer la barre horizontalement en avant, la boule gauche sous l'épaule droite, le bras droit tendu et revenir à la position.

9e **EXERCICE.** De la première position, élever la barre horizontalement à hauteur des épaules en avant et revenir à la position.



10e **EXERCICE.** De la première position, élever la barre horizontalement à hauteur des épaules à droite. En position.

11e **EXERCICE.** De la première position, élever la barre horizontalement à hauteur des épaules à gauche. En position.

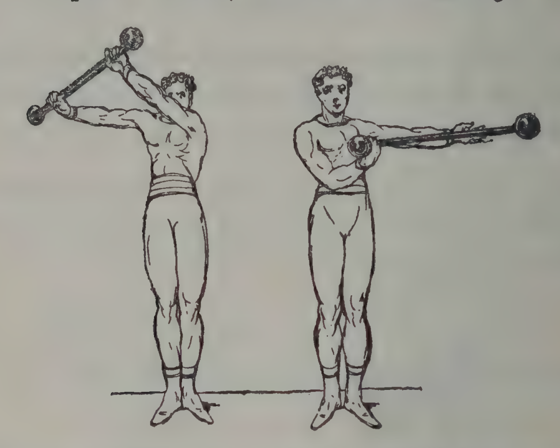
12e **EXERCICE.** De la première position, élever la barre horizontalement en avant au-dessus de la tête. En position.

13e **EXERCICE.** De la première position, élever la barre horizontalement à droite au-dessus de la tête. En position.

14e **EXERCICE.** De la première position, élever la barre horizontalement à gauche au-dessus de la tête. En position.

15ᵉ EXERCICE. De la première position, élever la barre horizontalement en avant à hauteur des épaules en pliant les avant-bras. En position.

16ᵉ EXERCICE. De la première position, élever la barre horizontalement à hauteur des épaules, les avant-bras pliés et la porter horizontalement à droite en conservant la boule gauche contre l'épaule droite, le bras droit allongé. En position.

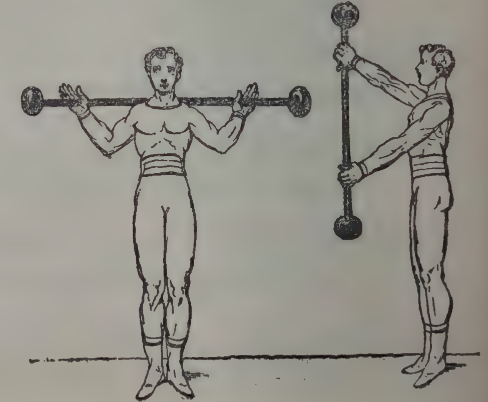


17ᵉ EXERCICE. De la première position, élever la barre horizontalement aux épaules et la porter horizontalement à gauche en conservant la boule droite contre l'épaule gauche, le bras gauche allongé. En position.

18ᵉ EXERCICE. De la première position, élever la barre horizontalement à hauteur des épaules et la porter en avant. En position.

19ᵉ EXERCICE. De la première position, élever la barre horizontalement aux épaules et la porter au-dessus de la tête. En position.

20ᵉ EXERCICE. De la première position, élever la barre horizontalement aux épaules, la porter au-dessus de la tête et la descendre derrière et contre le cou. En position.



21ᵉ EXERCICE. De la première position, élever la barre

horizontalement à hauteur des épaules et la porter perpendiculairement en avant, la main gauche en haut ou en bas. En position.

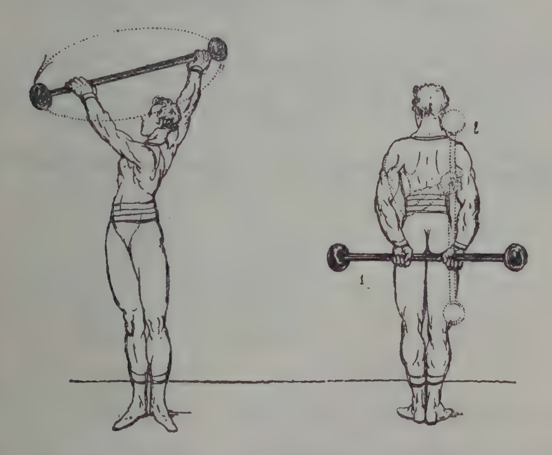
22e **EXERCICE.** De la première position, élever la barre horizontalement aux épaules et la porter perpendiculairement à droite. En position.

23e **EXERCICE.** De la première position, élever la barre horizontalement aux épaules et la porter perpendiculairement à gauche. En position.

24e **EXERCICE.** De la première position, élever la barre horizontalement à hauteur des épaules et la porter perpendiculairement à droite, puis à gauche. En position.

25e **EXERCICE.** De la première position, porter la barre perpendiculairement en haut, la boule du bas sur l'épaule droite ou sur l'épaule gauche, le bras gauche ou le bras droit allongé. En position.

26e **EXERCICE.** De la première position, porter la barre horizontalement en avant, les bras tendus et passer de la position de pronation à celle de supination en croisant les bras l'un sur l'autre. En position.



27e **EXERCICE.** Élever la barre horizontalement au-dessus de la tête, croiser les bras l'un sur l'autre comme précédemment. En position.

28e **EXERCICE.** Porter la barre horizontalement à droite, les bras tendus, croiser les bras. En position.

29ᵉ EXERCICE. Porter la barre horizontalement à gauche, croiser les bras. En position.

30ᵉ EXERCICE. De la deuxième position, élever la barre perpendiculaire contre l'épaule gauche en portant la main droite en haut contre cette épaule, l'autre bras tendu. En position.

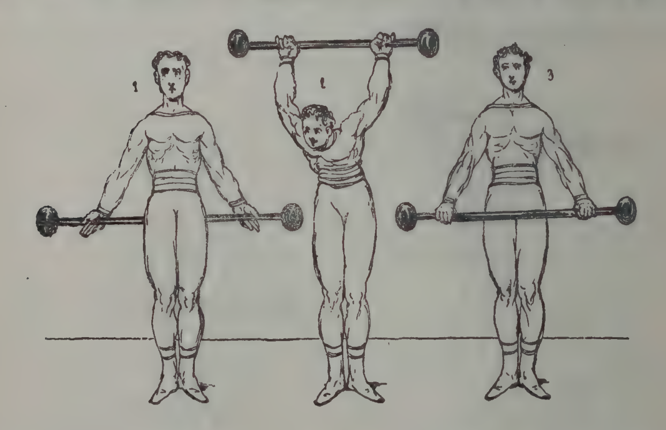
31ᵉ EXERCICE. De la deuxième position, élever la barre perpendiculaire contre l'épaule droite en portant la main gauche contre cette épaule, l'autre bras tendu. En position.

32ᵉ EXERCICE. De la deuxième position, élever la barre horizontalement à hauteur des épaules en fléchissant les avant-bras. En position.

33ᵉ EXERCICE. De la deuxième position, élever la barre horizontalement à hauteur des épaules, les bras tendus. En position.

34ᵉ EXERCICE. De la deuxième position, élever la barre horizontalement au-dessus de la tête en passant par la dislocation des épaules. En position.

35ᵉ EXERCICE. Faire tourner les bras devant le corps de droite à gauche, la barre restant toujours horizontale dans le même plan.



36ᵉ EXERCICE. Faire tourner les bras devant le corps de gauche à droite et de la même manière.

37ᵉ EXERCICE. Passer de la première position à la deuxième en passant les jambes par-dessus et entre les bras.

38ᵉ EXERCICE. Passer de la première position à la deuxième par-dessus la tête.

39e EXERCICE. Passer de la première position à la deuxième en élevant la barre perpendiculairement à droite et la faisant passer derrière le corps.

40e EXERCICE. Même exercice par la gauche.

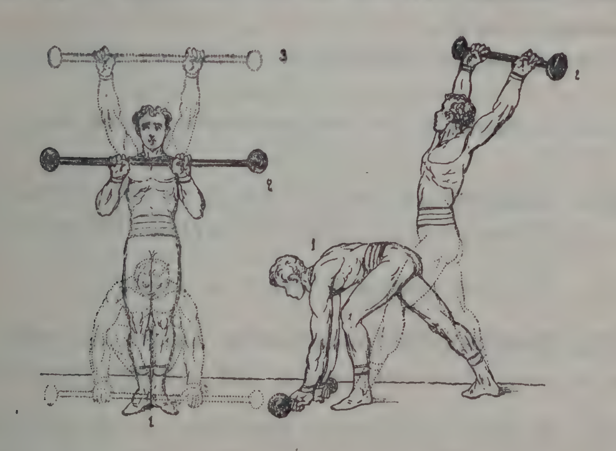
41e EXERCICE. Quitter la première position et y revenir en passant les jambes sur la barre et montant cette dernière au-dessus de la tête par-derrière le dos.

42e EXERCICE. Quitter la seconde position pour y revenir en opérant de la même manière que précédemment.

43e EXERCICE. Quitter la première position et y revenir en passant la jambe droite entre les bras par-dessus la barre, mais en dehors du bras droit.

44e EXERCICE. Même exercice du côté gauche.

45e EXERCICE. Baisser la barre jusqu'à terre en fléchissant sur les jarrets, se relever et élever la barre au-dessus de la tête.



46e EXERCICE. Pencher le corps à droite et à gauche en faisant toucher terre chaquefois à une des boules de la barre.

47e EXERCICE. Faire toucher la barre à terre devant les pieds sans plier les jarrets et se relever.

48e EXERCICE. Faire toucher la barre à terre devant les pieds en faisant un pas en avant.

49e EXERCICE. De la deuxième position, faire toucher la barre à terre immédiatement derrière les talons.

50e EXERCICE. De la deuxième position, faire toucher la barre à terre derrière en faisant un pas en arrière.

Observation. — Le nombre des exercices que l'on peut exécuter avec la barre à sphères est infini ; si donc nous n'en donnons ici qu'un petit nombre c'est que nous voulons que les professeurs combinent eux-mêmes leurs exercices et les varient autant que possible suivant l'âge et la force des élèves.

2° MOULINETS

Les moulinets que l'on exécutent avec la barre à sphères sont au nombre de cinq :

1. **Moulinet perpendiculaire de bas en haut et de haut en bas à droite.**
2. **Même moulinet à gauche.**
3. **Moulinet perpendiculaire de bas en haut et de haut en bas, par-devant le corps.**
4. **Même moulinet par-derrière le corps, les bras au-dessus de la tête.**
5. **Moulinet horizontal, les bras au-dessus de la tête.**

1er EXERCICE. Moulinet perpendiculaire à gauche après avoir glissé les deux mains près du boulet gauche. En position.

2e EXERCICE. Moulinet perpendiculaire à droite.

3e EXERCICE. Moulinet perpendiculaire devant le corps, les deux mains près d'un quelconque des boulets. En position.

4e EXERCICE. Moulinet horizontal au-dessus de la tête. En position.

5e EXERCICE. Moulinet perpendiculaire par-derrière le corps. En position.

6[e] EXERCICE. Moulinets perpendiculaires combinés de droite et de gauche se croisant par-devant le corps.

7[e] EXERCICE. Moulinets combinés, de droite avec celui au-dessus de la tête et vice versâ.

8[e] EXERCICE. Moulinets combinés, de gauche avec celui au-dessus de la tête et vice versâ.

9[e] EXERCICE. Moulinets combinés, de droite, au-dessus de la tête et de gauche et vice versâ.

10[e] EXERCICE. Moulinets combinés, de dessus la tête avec celui devant le corps.

11[e] EXERCICE. Moulinets combinés, de devant le corps avec celui de droite.

12[e] EXERCICE. Même moulinet avec celui de gauche.

13[e] EXERCICE. Moulinets combinés, de devant le corps avec celui de derrière le corps.

14[e] EXERCICE. Moulinets combinés, de celui au-dessus de la tête avec celui de derrière le corps.

15[e] EXERCICE. Moulinets combinés, de derrière le corps avec celui de droite.

16[e] EXERCICE. Même moulinet avec celui de gauche.

2[e] CLASSE. — **Travail en marchant.**

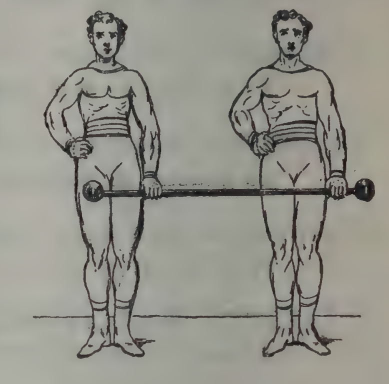
On répétera les soixante-six temps précédents en ayant soin de les combiner convenablement avec le pas droit ou le gauche ; il faut consulter à cet effet la gymnastique pédagogique, première partie.

3[e] CLASSE. — **Travail à deux élèves et une barre.**

1[er] EXERCICE. Les deux élèves saisissent la barre de la main droite et marchent en avant, de front, en lançant le bras droit et la barre en avant sur chaque pas gauche.

2ᵉ **EXERCICE.** Même exercice en saisissant la barre de la main gauche et la lançant sur chaque pas droit.

3ᵉ **EXERCICE.** Les deux élèves saisissent la barre de leur main droite et la lancent à droite sur chaque pas droit.



4ᵉ **EXERCICE.** Même temps de la main gauche en lançant à gauche sur le pas gauche.

5ᵉ **EXERCICE.** Saisir la barre l'un de la main droite, l'autre de la gauche, élever la barre au-dessus de la tête et s'éloigner, le premier d'un pas à gauche, le second d'un à droite. En position.

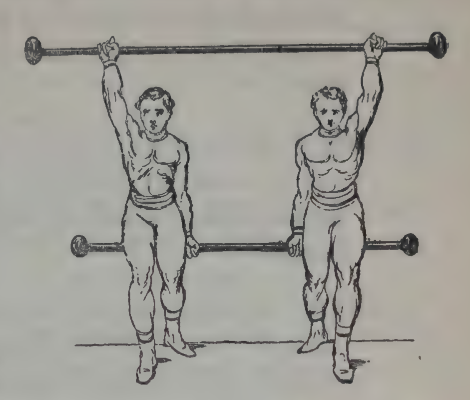
6ᵉ **EXERCICE.** Saisir la barre l'un de la main gauche, l'autre de la droite, toutes deux extérieures ; le premier se fend en avant le bras allongé et se relève, le second ne lâche point la barre et l'accompagne en allongeant le bras droit. Lorsque le premier se relève, le second se fend à son tour, etc.

7ᵉ **EXERCICE.** Même position que précédemment, puis les élèves placent la barre au-dessus de leur tête, celui de gauche baisse la barre derrière son dos, fait un demi-tour à gauche et revient se placer à côté de l'autre sans que celui-ci ait lâché la barre.

8ᵉ **EXERCICE.** Même mouvement de l'élève de droite.

9ᵉ **EXERCICE.** Saisir la barre, l'élève de gauche de sa main droite, celui de droite de sa main gauche, s'éloigner un peu, élever la canne au-dessus de la tête, le premier élève passe sous la canne en faisant un tour complet à droite, le second y passe à son tour en faisant un tour à gauche.

10e EXERCICE. Les deux élèves saisissent la barre, celui de gauche de la main droite, celui de droite de la main gauche ; puis l'élève de gauche passe la jambe droite par-dessus la barre ainsi que la gauche et revient à sa position l'élève de droite en fait autant.



11e EXERCICE. Les deux élèves saisissent la barre, celui de gauche de la main gauche, celui de droite de la droite ; puis l'élève de gauche passe la jambe droite dessus la barre, se retourne face en arrière, passe aussi la jambe gauche ; l'élève de droite en fait autant. En position.

12e EXERCICE. Les deux élèves saisissent la barre, celui de gauche de la main gauche, celui de droite de la main droite ; puis l'élève de gauche passe sa jambe droite par-dessus la barre et revient à la position, passe ensuite la jambe gauche par-dessus la barre et revient à la position ; même exercice de l'élève de droite. En position.

13e EXERCICE. Les deux élèves saisissent la barre comme précédemment et passent tous deux chacun leur tour en avant de la barre en passant les jambes dessus et reviennent à la position.

Observation. — Nous nous arrêtons et laissons aux élèves eux-mêmes le soin de compléter la leçon. La combinaison de tous ces exercices est très-facile et infinie. Les élèves qui auront bien saisi notre leçon doivent pouvoir toujours varier leur travail.

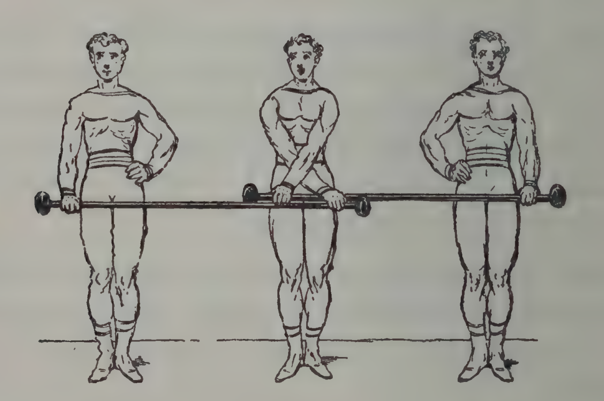
4e CLASSE. — **Travail à trois élèves et deux barres.**

1er EXERCICE. L'élève de droite tient une des barres de la main droite, celui du milieu de la main gauche ; l'élève de gauche tient l'autre barre de la main gauche, celui du milieu la

tient de la main droite. Dans cette position ce dernier élève tire la canne de droite, à gauche et celle de gauche, à droite; ce qui fait que les deux élèves viennent se ranger devant lui.

2e **EXERCICE.** Étant dans la même position, l'élève du milieu fait un pas en avant et lance les barres, les deux autres élèves les accompagnent sans les lâcher et reviennent à leur position primitive.

3e **EXERCICE.** Les élèves ayant saisi les barres, celui de droite de la main droite, celui du milieu aussi de la droite, celui de gauche de la main gauche, ainsi que celui du milieu. Le premier passe sous la barre par un tour complet à droite et revient à la position, le second en fait autant par la gauche et celui du milieu ne fait qu'accompagner les cannes sans les lâcher.



4e **EXERCICE.** Étant à la même position que précédemment, l'élève du milieu fait un pas en avant en étendant les bras, puis revient à sa position, l'élève de droite et celui de gauche font à leur tour un pas en avant et reviennent à la position.

5e **EXERCICE.** Même exercice par un pas en arrière.

6e **EXERCICE.** L'élève du milieu et celui de droite font un pas en avant en lançant la barre et reviennent en position.

7e **EXERCICE.** Même exercice par l'élève de gauche et celui du milieu, mais du pied gauche.

8e **EXERCICE.** Les deux élèves de droite et de gauche font, le pre-

mier un pas à droite, le second un pas à gauche et reviennent en position.

9e **EXERCICE.** Les trois élèves lèvent les barres au-dessus de leur tête et les abaissent derrière le corps à la deuxième position, puis ils reviennent à la première.

10e **EXERCICE.** Les élèves de gauche et de droite passent, le premier la jambe gauche sur la barre, le second la droite, et se trouvent face en arrière, puis reviennent à la position.

11e **EXERCICE.** Même exercice que le précédent, seulement ici l'élève du milieu passe ses deux jambes sur les barres, le corps baissé en avant.

12e **EXERCICE.** L'élève du milieu passe les jambes l'une après l'autre sur la barre de gauche, fait un tour complet, les passe sur la barre droite, fait un tour complet et revient chaque fois à la position.

13e **EXERCICE.** Les deux élèves de gauche et de droite se portent en avant et tournent autour de celui du milieu qui se contente de pivoter sur place.

14e **EXERCICE.** Les deux élèves de gauche et de droite s'écartent de celui du milieu et tournent autour de lui, l'un à gauche, l'autre à droite.

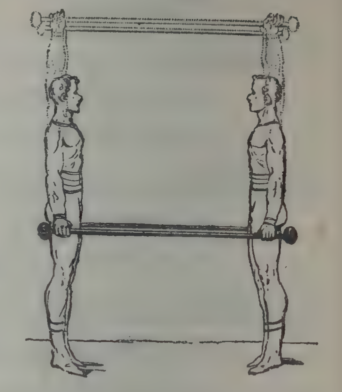
15e **EXERCICE.** Les deux élèves de gauche et celui du milieu tournent autour de celui de droite, et à son tour ce dernier ainsi que celui du milieu tournent autour de l'élève de gauche, etc.

Observation. — Ces exercices, qui lorsqu'ils sont bien exécutés sont très-gracieux, doivent être faits avec beaucoup d'ensemble et sur commandements.

5e CLASSE. — **Travail à deux élèves et deux barres.**

1er **EXERCICE.** Les deux élèves étant face à face amènent simultanément les cannes à hauteur des épaules par flexion des coudes.

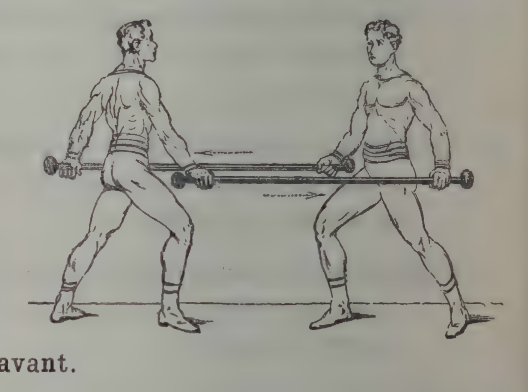
2e **EXERCICE.** Les deux élèves se placent face à face, et lancent alternativement les cannes, la gauche, puis la droite.



3e **EXERCICE.** De la même position, élever simultanément les cannes au-dessus de la tête en passant par la flexion des coudes.

4e **EXERCICE.** Élever les cannes simultanément à droite et à gauche audessus de la tête par la circumduction.

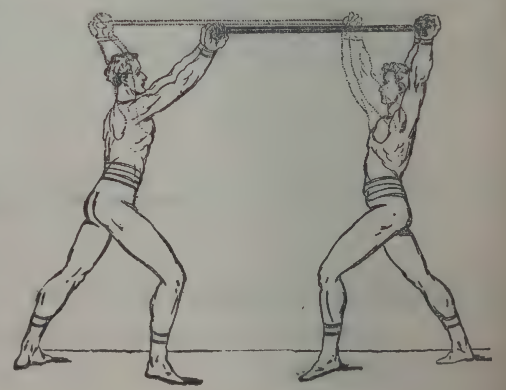
5e **EXERCICE.** Lancer alternativement les cannes en avant en faisant passer la boule de la canne droite à gauche et la boule de la canne gauche à droite par-devant le corps.



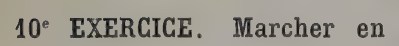
6e **EXERCICE.** Circumduction complète des bras, alternativement, en faisant un pas en avant.

7e **EXERCICE.** Circumduction simultanée des bras en faisant un pas en avant.

8e **EXERCICE.** Marcher en avant, puis en arrière en lançant alternativement les cannes; le pied gauche avec le bras droit et le bras gauche avec le pied droit.



9e **EXERCICE.** Marcher en avant, puis en arrière en lançant simultanément les cannes.



10e **EXERCICE.** Marcher en

avant, puis en arrière en lançant alternativement les cannes élevées au-dessus de la tête.

11e EXERCICE. Marcher en avant, puis en arrière en lançant simultanément les cannes élevées au-dessus de la tête.

12e EXERCICE. Marcher en avant, puis en arrière en lançant les cannes, les bras pliés aux coudes.

13e EXERCICE. Marcher en avant, puis en arrière en lançant simultanément les cannes, croisées l'une sur l'autre.

14e EXERCICE. Marcher en avant, puis en arrière en combinant le lancé des cannes, les bras tendus et les bras pliés aux coudes.

15e EXERCICE. Marcher en avant en combinant le lancé des cannes, les bras pendants et les bras au-dessus de la tête.

Observation. — Dans tous les exercices des barres à sphères il faut se servir de barres d'un poids moyen, c'est-à-dire celles qui peuvent être maniées facilement par les deux élèves.

De plus, toutes les barres à sphères sont généralement munies de boules de même poids ; or, il serait très-utile au contraire pour le travail à deux d'employer des barres dont une des boules serait plus lourde, et cette dernière se placerait toujours dans la main gauche. De cette manière, en augmentant la résistance du travail pour cette main on arriverait dans peu de temps à équilibrer les deux bras qui chez tout le monde sont inégalement forts.

5e LEÇON

CHAPITRE XIII

EXERCICES DES POIDS

Quoique beaucoup de personnes considèrent ces exercices comme étant du ressort des acrobates et des lutteurs, nous les recommandons *spécialement* comme un moyen gymnastique des plus efficaces, soit dans la pléthore, soit dans l'anémie.

Cette leçon se divise en deux classes :

1re CLASSE : Travail avec les bras.

2e CLASSE : Travail avec les jambes.

Les exercices de la première classe se font avec un poids, puis avec deux.

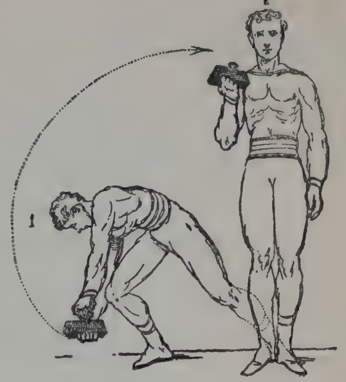
Des poids de 5 kilogrammes sont suffisant pour commencer le travail.

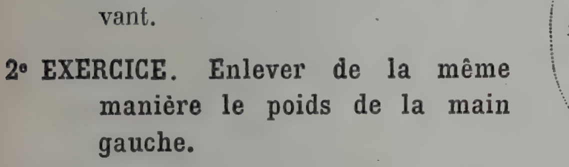
1re CLASSE. — **Travail des bras.**

1° Avec un seul poids.

1er **EXERCICE.** Enlever le poids de la main droite jusqu'à hauteur de l'épaule, l'avant-bras droit fléchi.

Il faut soulever le poids de terre avec la main gauche, glisser la main droite dessous et placer le talon de la main dans l'évidement ; retirer la main gauche en arrière, faire effort des reins pour se relever en pliant le bras et amener le poids contre l'épaule en se relevant.





2e EXERCICE. Enlever de la même manière le poids de la main gauche.

3e EXERCICE. Le poids étant à hauteur de l'épaule droite, l'élever trois fois au-dessus de la tête.

4e EXERCICE. Même exercice du bras gauche.

5e EXERCICE. Le poids étant à hauteur de l'épaule droite, le porter trois fois à droite, le bras tendu.

6e EXERCICE. Même exercice du bras gauche.

7e EXERCICE. Le poids étant à hauteur de l'épaule droite, le porter en avant à bras tendu.

8e EXERCICE. Même exercice du bras gauche.

9e EXERCICE. Enlever le poids de l'épaule droite et baisser trois fois l'avant-bras droit.

10e EXERCICE. Même exercice du bras gauche.

11e EXERCICE. Enlever le poids par l'anneau et l'amener contre la cuisse droite, de là l'élever trois fois à droite, le bras tendu.

12e EXERCICE. Même exercice à gauche.

13e EXERCICE. Enlever le poids contre la cuisse et de là le porter en avant, le bras tendu.

14e EXERCICE. Même exercice à gauche.

15e EXERCICE. Enlever le poids contre la cuisse et le porter d'un seul coup au-dessus de la tête en levant le bras droit tendu.

16e EXERCICE. Même exercice du bras gauche.

17e EXERCICE. Le poids étant à l'épaule droite, l'élever au-dessus de la tête et le baisser trois fois à droite, le bras tendu.

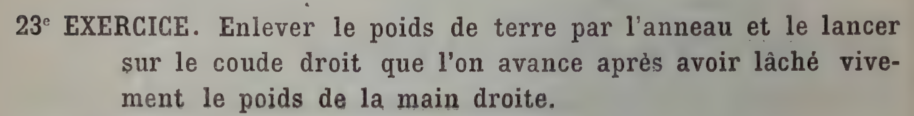
18e EXERCICE. Même exercice du bras gauche.

19e EXERCICE. Enlever le poids de terre par l'anneau, le placer à plat sur l'épaule droite ; placer le pouce dans l'anneau et soulever trois fois le poids en élevant le bras au-dessus de la tête.

20e EXERCICE. Même exercice à gauche.

21e EXERCICE. Enlever le poids de terre et l'élever d'un seul coup au-dessus de la tête en le prenant par l'anneau.

22e EXERCICE. Même exercice du bras gauche.



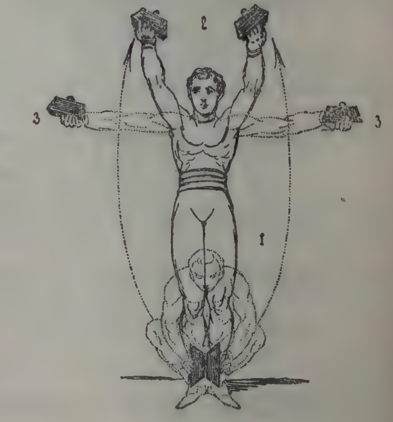
23e EXERCICE. Enlever le poids de terre par l'anneau et le lancer sur le coude droit que l'on avance après avoir lâché vivement le poids de la main droite.

24e EXERCICE. Même exercice à gauche.

2° Avec deux poids.

1er EXERCICE. Enlever les deux poids jusqu'aux épaules, les avant-bras fléchis.

Afin de bien enlever les deux poids ensemble, il faut les placer l'un contre l'autre, les anneaux en regard et un de leurs plus petits côtés contre terre ; puis mettre les talons des mains dans les évidements et faire efforts des reins.



2e EXERCICE. Les poids étant à hauteur des épaules, les élever trois fois au-dessus de la tête.

3ᵉ EXERCICE. Les poids étant aux épaules, les porter trois fois à droite et à gauche à bras tendus.

4ᵉ EXERCICE. Les poids étant aux épaules, les porter trois fois en avant.

5ᵉ EXERCICE. Élever les poids au-dessus de la tête et les abaisser trois fois à droite et à gauche.

6ᵉ EXERCICE. Enlever de terre les deux poids et les porter d'un seul coup au-dessus de la tête.

7ᵉ EXERCICE. Enlever de terre les deux poids et les porter d'un seul coup au-dessus de la tête en les prenant par les anneaux.

8ᵉ EXERCICE. Placer les deux poids à terre, l'un à droite, l'autre à gauche. Prendre le poids de droite de la main gauche, se relever; prendre le poids de gauche de la main droite, se relever ; replacer le poids de droite à gauche et celui de gauche à droite.

9ᵉ EXERCICE. Placer les deux poids en arrière des pieds, les prendre et se relever.

10ᵉ EXERCICE. Placer les deux poids en arrière des pieds, prendre celui de gauche avec la main droite et celui de droite avec la main gauche, se relever.

11ᵉ EXERCICE. Placer un des poids à un pas en avant et l'autre à un pas en arrière ; prendre celui qui est en avant de la main droite, se relever; prendre l'autre de la main gauche, se relever.

12ᵉ EXERCICE. Écarter les jambes, placer les poids en arrière du corps, passer les bras entre les jambes en penchant le corps en avant, enlever les poids, se relever et les lancer en avant en les faisant repasser entre les jambes.

13ᵉ EXERCICE. Même exercice d'avant en arrière.

14ᵉ EXERCICE. Prendre les poids en avant du corps, les porter à droite, les porter à gauche, les ramener en avant et enfin les porter en arrière.

2e CLASSE. — **Travail des jambes.**

1er EXERCICE. Placer le pied droit dans l'anneau d'un poids et élever le poids en levant le genou contre la poitrine.

2e EXERCICE. Même exercice du pied gauche.

3e EXERCICE. Placer le pied droit dans l'anneau et porter le pied en avant en allongeant la jambe.

4e EXERCICE. Même exercice du pied gauche.

5e EXERCICE. Placer le pied droit dans l'anneau et porter le pied à droite en allongeant la jambe.

6e EXERCICE. Même exercice du pied gauche.

7e EXERCICE. Placer le pied droit dans l'anneau et lever le pied en élevant le genou contre la poitrine ; puis allonger la jambe en avant.

8e EXERCICE. Même exercice du pied gauche.

9e EXERCICE. Placer le pied droit, élever le genou et porter la jambe allongée à droite.

10e EXERCICE. Même exercice à gauche.

11e EXERCICE. Même exercice du pied gauche à gauche.

12e EXERCICE. Même exercice du pied gauche à droite.

6e LEÇON

CHAPITRE XIV

EXERCICES DES MILS OU MASSUES

Ces exercices sont ceux qui répondent le mieux au but qu'on se propose, lorsqu'il s'agit de réagir sur l'organisme, soit pour corriger une difformité et ramener l'équilibre, soit comme moyen de dérivation. Ce sont ceux qui sans efforts se rapprochent le plus des exercices aux engins, en ce sens qu'ils font jouer tous les muscles supérieurs du corps.

Nous les conseillons dans les affections causées par un arrêt du cours des liquides, ou bien dans l'atonie des organes thoraciques et abdominaux, ainsi que dans les paralysies, l'asthme, surtout dans les paralysies commençantes de la moëlle.

Cette leçon se divise en deux classes :

1re CLASSE : Travail avec un mil.
2e CLASSE : Travail avec deux mils.

1er CLASSE. — **Travail avec un mil.**

1er EXERCICE. 1. Poser le mil à terre à quelques centimètres de l'ouverture des pieds.
2. Le saisir de la main droite.

3. Le porter à l'épaule, le coude en arrière, la main à la hanche et la base du mil contre l'épaule.

4. Reposer le mil à terre.

2e EXERCICE. Même exercice du bras gauche.

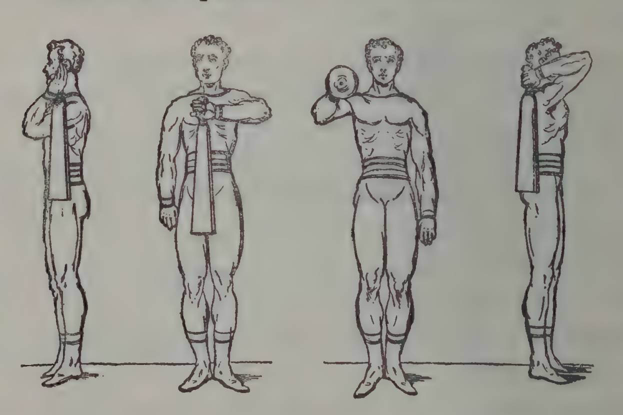
3e EXERCICE. 1. Porter le mil à l'épaule droite.

2. Le laisser descendre à droite en élevant la main à hauteur de l'épaule.
3. Le ramener à l'épaule.
4. Laisser descendre le mil à gauche.
5. Ramener le mil à l'épaule.
6. Reposer le mil à terre.

4e EXERCICE. Même exercice du bras gauche.

5e EXERCICE. 1. Porter le mil à l'épaule.

2. Le laisser descendre en avant en élevant le poignet.
3. Le ramener à l'épaule.



4. Le laisser descendre en arrière de l'épaule en élevant le coude droit.
5. Le ramener à l'épaule.
6. Le reposer à terre.

6e EXERCICE. Même exercice du bras gauche.

7e EXERCICE. 1. Porter le mil à l'épaule.

2. Le laisser descendre horizontalement à droite.
3. Le ramener à l'épaule.

4. Le laisser descendre horizontalement à gauche.
5. Le ramener à l'épaule.
6. Le reposer à terre.

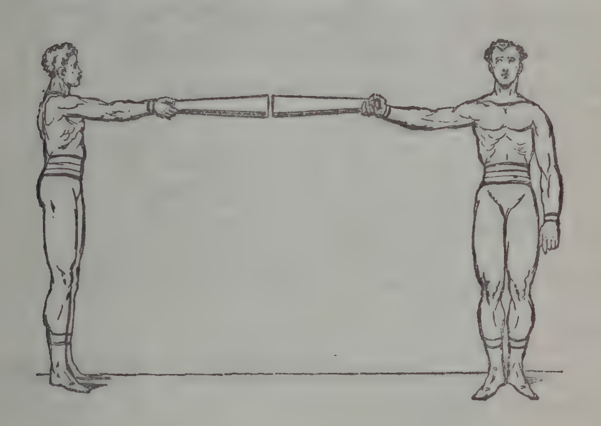
8e EXERCICE. Même exercice du bras gauche.

9e EXERCICE. 1. Porter le mil à l'épaule.
2. Le laisser descendre horizontalement en avant.
3. Le ramener à l'épaule.
4. Le laisser descendre horizontalement en arrière.
5. Le ramener à l'épaule.
6. Le reposer à terre.

10e EXERCICE. Même exercice du bras gauche.

11e EXERCICE. 1. Porter le mil à l'épaule.
2. Le baisser horizontalement à droite.
3. Le porter ainsi, le bras tendu.
4. Le ramener à l'épaule.
5. Le baisser horizontalement à gauche.
6. Le porter ainsi, le bras tendu.
7. Le ramener à l'épaule et le reposer à terre.

12e EXERCICE. Même exercice du bras gauche.



13e EXERCICE. 1. Porter le mil à l'épaule.
2. Le baisser et le porter horizontalement en avant.
3. Le ramener à l'épaule.
4. Le baisser et le porter horizontalement en arrière.
5. Le ramener à l'épaule et le reposer à terre.

14e EXERCICE. Même exercice du bras gauche.

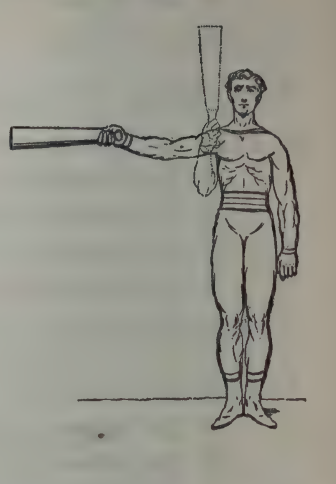
15e EXERCICE. 1. Porter le mil à l'épaule.

2. L'élever perpendiculairement au-dessus de la tête.

3. Le baisser horizontalement à droite, le bras restant tendu.

4. Le relever et le baisser de même à gauche.

5. Le relever et le reposer à terre.



16e EXERCICE. Même exercice du bras gauche.

17e EXERCICE. 1. Porter le mil à l'épaule.

2. L'élever perpendiculairement au-dessus de la tête.

3. Le baisser horizontalement en avant.

4. Le relever.

5. Le baisser horizontalement en arrière.

6. Le relever et le poser à terre.

8e EXERCICE. Même exercice du bras gauche.

19e EXERCICE. 1. Porter le mil à l'épaule.

2. Le porter perpendiculairement à droite, le bras tendu.

3. Le baisser horizontalement à droite.

4. Le remettre perpendiculairement.

5. Le baisser à gauche.

6. Le relever et le baisser en avant.

7. Le relever et le baisser en arrière.

8. Le relever et le poser à terre.

20e EXERCICE. Même exercice à gauche.

21e EXERCICE. 1. Porter le mil à l'épaule.

2. Le porter perpendiculairement en avant, le bras tendu.

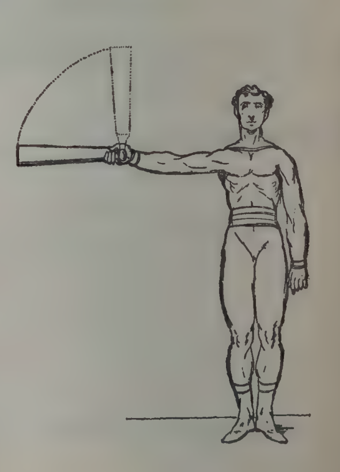
3. Le baisser horizontalement en avant.

4. Le remettre perpendiculairement.

5. Le baisser horizontalement en arrière.

6. Le remettre perpendiculairement.

7. Le baisser à droite.



8. Le redresser.
9. Le baisser à gauche.
10. Le ramener à l'épaule et le poser à terre.

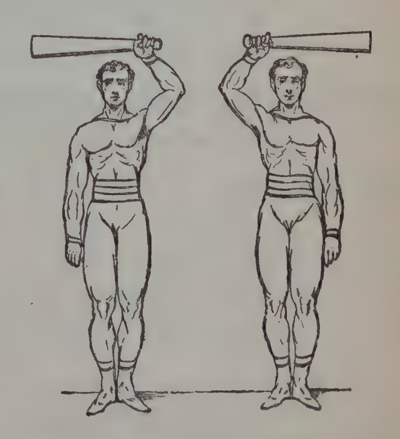
22e EXERCICE. Même exercice du bras gauche.

23e EXERCICE. 1. Porter le mil à l'épaule.
2. Le porter perpendiculairement à gauche, le bras tendu.
3. Le baisser horizontalement à gauche.
4. Le remettre perpendiculairement.
5. Le baisser à droite.
6. Le remettre perpendiculairement.
7. Le baisser en avant.
8. Le remettre.
9. Le baisser en arrière.
10. Le ramener à l'épaule et le poser à terre.

24e EXERCICE. Même exercice du bras gauche.

25e EXERCICE. 1. Porter le mil à l'épaule.
2. L'élever perpendiculairement au-dessus de la tête.
3. Le baisser horizontalement à droite.
4. Le ramener au-dessus de la tête.
5. Le baisser horizontalement à gauche.
6. Le ramener.
7. Le baisser en avant.
8. Le ramener.
9. Le baisser en arrière.
10. Le ramener à l'épaule et le poser à terre.

26e EXERCICE. Même exercice du bras gauche.



27e EXERCICE. 1. Porter le mil à l'épaule.
2. Le baisser le long de la jambe.
3. Le lever horizontalement, le bras tendu à droite.
4. Le baisser.
5. Le lever horizontalement à gauche.
6. Le baisser.
7. Le lever en avant.

8. Le baisser.
9. Le lever en arrière.
10. Le baisser et le poser à terre.

28e EXERCICE. Même exercice du bras gauche.

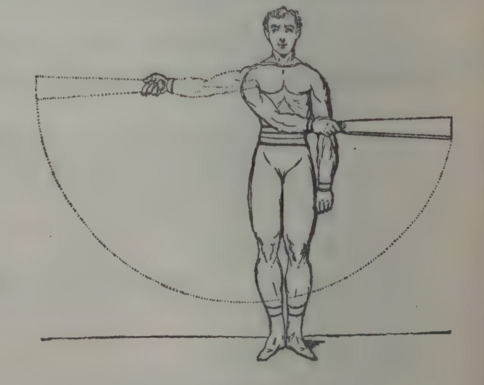
29e EXERCICE. 1. Porter le mil à l'épaule.
2. Le baisser le long de la jambe.
3. Le lever au-dessus de la tête en passant le bras tendu à droite.
4. Le baisser.
5. Le lever par la gauche.
6. Le baisser.
7. Le lever par-devant.
8. Le baisser.
9. Le lever par-derrière.
10. Le baisser et le reposer à terre.

30e EXERCICE. Même exercice du bras gauche.

31e EXERCICE. 1. Porter le mil à l'épaule.
2. Le baisser le long de la jambe.
3. Circumduction latérale de droite à gauche, le bras tendu passant par-devant le corps.
4. Reposer le mil à terre.

32e EXERCICE. Même circumduction à gauche.

33e EXERCICE. 1. Porter le mil à l'épaule.
2. Le baisser le long de la jambe.
3. Circumduction latéral de gauche à droite.
4. Reposer le mil.



34e EXERCICE. Même circumduction du bras gauche.

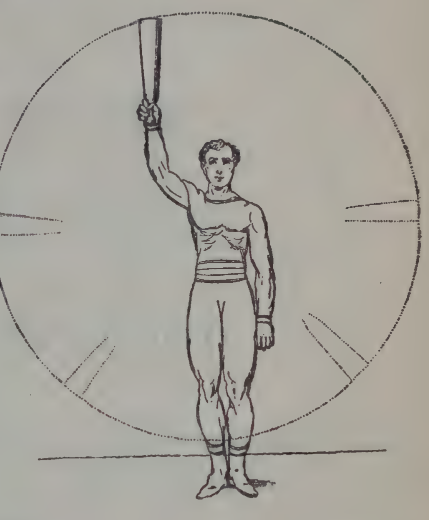
35e EXERCICE. 1. Porter le mil à l'épaule.
2. Le baisser.
3. Circumduction latéral d'avant en arrière du bras droit.
4. Reposer le mil.

36e EXERCICE. Même circumduction du bras gauche.

37e EXERCICE. 1. Porter le mil à l'épaule.
2. Le baisser.
3. Circumduction latérale d'arrière en avant du bras droit.
4. Reposer le mil.

38e EXERCICE. Même circumduction du bras gauche.

39e EXERCICE. 1. Porter le mil à l'épaule.
2. Le porter derrière l'épaule.
3. Circumduction autour du corps de gauche à droite.
4. Reposer le mil.



40e EXERCICE. Même circumduction du bras gauche.

41e EXERCICE. 1. Porter le mil à l'épaule.
2. Le porter derrière l'épaule.
3. Circumduction autour du corps de droite à gauche.
4. Reposer le mil.

42e EXERCICE. Même circumduction du bras gauche.



2e CLASSE. — **Travail avec deux mils.**

Répéter les quarante-deux exercices précédents en faisant tous les temps alternativement ou simultanément des deux bras.

7e LEÇON

CHAPITRE XV

EXERCICES DES DYNAMOMÈTRES

Ces exercices qui sont, comme nous allons voir, peu nombreux, sont cependant d'une grande utilité.

Lorsqu'on agit sur des sujets sains et forts, ils servent à constater les différences de force, de souplesse, qui existent entre eux.

Lorsqu'on agit sur des malades, leur avantage est encore plus grand, en ce sens qu'ils permettent de constater sensiblement les progrès de la guérison et la convalescence sera d'autant plus rapide que le malade peut mesurer lui-même l'augmentation que subissent ses forces.

Les dynamomètres servent enfin à constater l'état des facultés des élèves avant de commencer aucun exercice, le degré de puissance qu'ils pourront employer pour surmonter une résistance.

Les exercices suivants donnent donc aux sujets bien portants comme aux malades la conscience positive de leurs forces et la circonspection nécessaire pour ne pas abuser de leurs moyens en faisant des efforts imprudents ou téméraires.

Cette leçon se divise en quatre classes :

1re CLASSE : Exercices de tractions.
2e CLASSE : Exercices de flexions et d'extensions.
3e CLASSE : Exercices de rotations.
4e CLASSE : Exercices de circumductions.

1re CLASSE. — **Exercices de tractions.**

Contre un mur.

1er EXERCICE. Tractions du bras droit en se plaçant face à l'engin.

2e EXERCICE. Tractions du bras gauche.



3e EXERCICE. Tractions des deux bras.

4e EXERCICE. Tractions des deux saignées, la poignée placée entre les bras.

5e EXERCICE. Tractions des deux poignets.

6e EXERCICE. Tractions du bras droit face en arrière.

7e EXERCICE. Tractions du bras gauche.

8e EXERCICE. Tractions des deux bras.

9e EXERCICE. Tractions des saignées.

10e EXERCICE. Tractions des poignets.

Entre les jambes.

11e EXERCICE. Tractions du bras droit.

12e EXERCICE. Tractions du bras gauche.

13e EXERCICE. Tractions des deux bras.

14e EXERCICE. Tractions des saignées.

15e EXERCICE. Tractions des poignets.

2e CLASSE. — **Exercices de flexions et d'extensions.**

Contre un mur.

1er EXERCICE. Pousser, de l'épaule droite, l'épaule seule contre 1 tampon.

2e EXERCICE. Pousser, de l'épaule gauche.

3e EXERCICE. Pousser, du coude droit, le coude en avant.

4e EXERCICE. Pousser, du coude gauche.

5e EXERCICE. Pousser, du bras droit tendu.

6e EXERCICE. Pousser, du bras gauche tendu.

7e EXERCICE. Pousser, des deux bras, les mains en pronation sur les poignées.

8e EXERCICE. Pousser, des deux bras, les mains en supination sur les poignées.

9e EXERCICE. Pousser, des deux bras, les mains sur les poignées et les bras croisés.

10e EXERCICE. Pousser, de la tête seule.

11e EXERCICE. Pousser, de l'épaule droite, le corps face en arrière.

12e EXERCICE. Pousser, de l'épaule gauche.

13e EXERCICE. Pousser, des deux épaules.

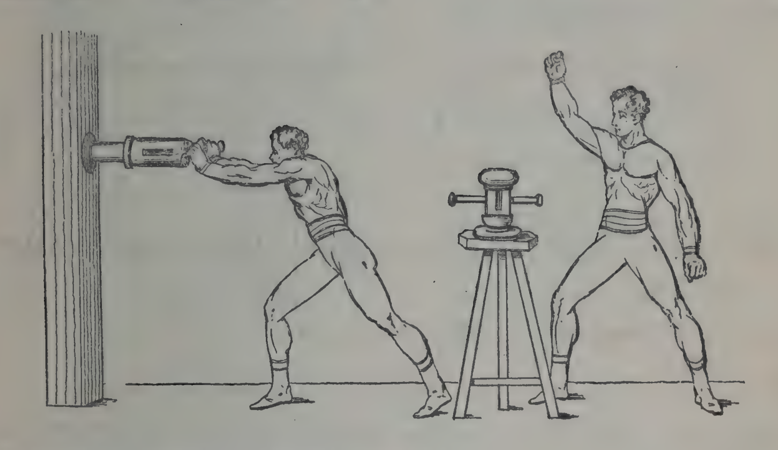
14e EXERCICE. Pousser, des deux bras.

15e EXERCICE. Frapper, du poing droit, sur le tampon en donnant le coup bien horizontalement, la main tournée, les ongles en dessous.

16e EXERCICE. Frapper de même du poing gauche.

Entre les jambes.

17e **EXERCICE.** Pousser, du bras droit tendu, la main sur le tampon.



18e **EXERCICE.** Pousser du bras gauche.

19e **EXERCICE.** Pousser, des deux bras, les mains aux poignées, en pronation.

20e **EXERCICE.** Pousser des deux bras, les mains en supination.

21e **EXERCICE.** Pousser des deux bras, les bras croisés.

Sur une table.

22e **EXERCICE.** Frapper du poing droit.

23e **EXERCICE.** Frapper du poing gauche.

3e CLASSE. — **Exercices de rotations.**

1er **EXERCICE.** Se placer face à l'appareil et remonter le dynamomètre en tournant la poignée avec la main droite de droite à gauche.

2e **EXERCICE.** Même exercice en tournant la main de gauche à droite.

3e EXERCICE. Même exercice que le premier de la main gauche.

4e EXERCICE. Même exercice que le deuxième de la main gauche.



5e, 6e, 7e et 8e EXERCICES. Répéter les quatre exercices précédents, le corps placé de côté et le bras complétement tendu.

9e, 10, 11e et 12e EXERCICES. Répéter les quatre mêmes exercices, le corps face en arrière et le bras tendu.

Observation. — Si l'on veut que les exercices précédents soient d'une grande utilité, il faut les faire avec une excessive lenteur et augmenter peu à peu le poids qu'il s'agit de soulever.

4e CLASSE. — **Exercices de circumductions.**

1er EXERCICE. Circumduction du bras droit de gauche à droite, pardevant le corps, celui-ci face à l'appareil.

2e EXERCICE. Même circumduction de droite à gauche.

3e EXERCICE. Circumduction du bras gauche, de droite à gauche, le corps face à l'appareil.

4e EXERCICE. Même circumduction de gauche à droite.

5e EXERCICE. Circumduction du bras droit, d'avant en arrière, le corps placé à côté de l'appareil.

6ᵉ **EXERCICE.** Même circumduction d'arrière en avant.

7ᵉ **EXERCICE.** Circumduction du bras gauche d'avant en arrière.

8ᵉ **EXERCICE.** Même circumduction d'arrière en avant.

9ᵉ **EXERCICE.** Circumductions alternatives du bras droit de gauche à droite et de droite à gauche.

10ᵉ **EXERCICE.** Circumductions alternatives du bras gauche.

CONSTRUCTION ET INSTALLATION
DES ENGINS

CHAPITRE XVI

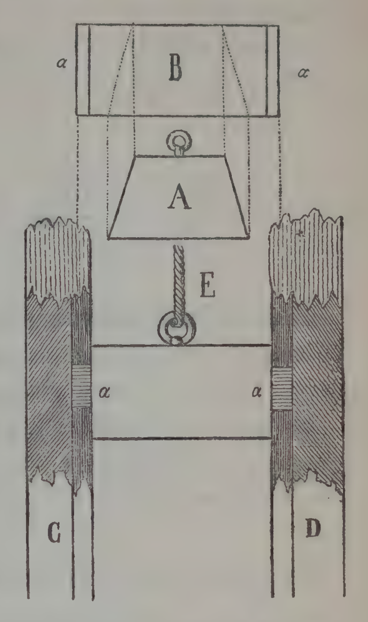
Les engins dont on se sert pour la gymnastique de chambre sont au nombre de sept :

1° Les contre-poids.
2° Les haltères.
3° Les sandales.
4° Les barres à sphères.
5° Les poids.
6° Les mils ou massues.
7° Les dynamomètres.

1. — DES CONTRE-POIDS

L'appareil ainsi appelé est formé de plusieurs poids, qui peuvent se lever ou descendre entre des montants. (Voir les figures 1 et 2, planche XI.)

Chaque poids A est renfermé dans une enveloppe en bois B munie à ses côtés de deux tenons (a a) et dont le dessus fermé ne laisse passer que l'anneau du poids.



Les tenons (a a) glissent dans des rainures (b b) pratiquées jusqu'à une certaine hauteur dans deux montants en chêne C et D.

Une corde E attachée à l'anneau du poids passe sur une poulie, qui est au-dessus de l'appareil, redescend et repasse sur une autre poulie mobile, dont l'axe peut se placer plus ou moins haut dans l'ouverture A B, pratiquée de haut en bas dans la planche qui ferme l'appareil. La corde sort ensuite à l'extérieur et se termine par une poignée.

L'appareil des contre-poids doit se composer de deux poids d'égale pesanteur, la distance entre ces deux poids doit être de 0m50 de centre à centre.

Un autre poids placé à côté des premiers et pesant de 40 à 50 kilogrammes sert aussi aux tractions qui se font à deux mains.

Il faut éviter de laisser tomber les poids de toute la hauteur de la machine, car alors l'appareil pourrait se briser.

L'enveloppe de bois B étant de la capacité d'un poids de 20 kilogrammes, il est évident qu'on pourra l'employer pour tous les poids au-dessous de cette valeur; suivant toutefois les besoins et la force des élèves ou des malades.

2. — DES HALTÈRES

L'engin appelé *haltère* de (ἁλτήρ, balancier) se compose de deux boulets en fonte réunis par une barre de fer appelée *manche*.

Ces boulets doivent être d'égale grosseur et d'égal poids ; quant au manche, il doit être rond et d'une longueur de 0m15 entre les boulets et d'un diamètre de 0.025 millimètres.

Cette grosseur et cette longueur ne varient jamais, quel que soit le poids des boulets. (Voir figure 3, planche XI.)

Les haltères doivent être par paires de même poids, et leur graduation doit varier depuis 10 livres jusqu'à 50 livres.

Le kilogramme sert de base au prix des haltères et coûte 0 fr. 50 c., le manche compris.

La conservation de ces engins s'obtient en leur donnant une couche de vernis à la plombagine.

3. — DES SANDALES

La sandale gymnastique se compose d'une semelle de plomb garnie en dessus et en dessous de deux feuilles de feutre et munie de courroies servant à la fixer aux pieds. (Voir figure 4, planche XI.)

Le système d'attache le plus simple consiste en une grande courroie qui part du talon et vient se boucler sur le coude-pied, et d'une seconde courroie fixée à l'avant de la semelle, qui se boucle sur le bout du pied.

Les sandales doivent être de trois grandeurs :

La première, d'une pointure de $0^{m}30$ et du poids de 5 livres ;
La seconde, d'une pointure de $0^{m}35$ et du poids de 10 livres ;
La troisième, d'une pointure de $0^{m}40$ et du poids de 15 livres.

Les sandales peuvent se mettre par-dessus les chaussures ou ce qui vaut mieux avec des chaussons de laine ; ces derniers empêchent les courroies de blesser les pieds.

4. — DE LA BARRE A SPHÈRES

La barre à sphères a la forme exacte d'un haltère dont le manche aurait au maximum $1^{m}30$ de longueur. (Voir figure 5, planche XI.)

Les barres à sphères suivent une gradation de poids et de longueur depuis 10 livres jusqu'à 100 et depuis 1 mètre jusqu'à $1^{m}30$.

Outre les barres à sphères d'égal poids, on doit aussi avoir dans un gymnase des barres dont les deux boules soient inégales.

La différence ne devra jamais être moins que le tiers de la plus grosse boule.

Les barres à sphères se vendent au poids à raison de 0 fr. 80 c. le kilogramme.

5. — DES POIDS

Les poids dont on se sert en gymnastique doivent être de forme ronde ou rectangulaire ; les poids ronds sont garnis d'une courroie en cuir ou étrier, qui permet de les soulever avec la main ou avec le pied. (Voir fig. 7, planche XI.)

Dans les poids rectangulaires, au contraire, l'anneau doit être d'une forme ronde ou ovale (figure 8). Cette dernière est préférable.

La gradation des poids doit être douce et aller de 5 en 5 livres, depuis 5 kilogrammes jusqu'à 100 kilogrammes.

Les poids se vendent à raison de 0 fr. 40 c. le kilogramme, l'anneau compris.

6. — DES MILS OU MASSUES

Le mil est un cône en bois dont le sommet est disposé de manière à pouvoir être saisi. (Voir figure 1, planche XII.)

Les mils doivent aller par paires de même poids.

Trois grandeurs suffisent :

La première de	5 livres ;
La deuxième de	8 livres ;
La troisième de	12 livres.

Les dimensions de la première grandeur sont de 0^m55 de hauteur sur 0^m15 de base ; de la deuxième de 0^m65 de hauteur sur 0^m15 de base, et de la troisième, de 0^m70 de hauteur sur 0^m15 de base.

On doit choisir pour la construction des mils un bois bien dur et bien sec, tel que du charme ou de l'orme.

Afin d'en augmenter le poids et d'arriver à celui de chaque grandeur, on les équilibre en coulant du plomb dans la base ou en cerclant cette dernière avec du fer. Cette méthode est préférable, car elle empêche le bois de se fendre sous l'action de l'air.

La conservation de ces engins s'obtient en les frottant de temps en temps avec un chiffon enduit d'un mélange d'huile d'olive et de cire.

Beaucoup d'autres formes ont été données aux mils ; mais celle que nous donnons est sans contredit la plus économique et la plus commode.

7. — DES DYNAMOMÈTRES

Le dynamomètre de (δυναμις force, et μετρον mesure) est l'appareil qui, quelle que soit sa forme, sert à donner la mesure des forces.

Il y en a de quatre sortes :

1° Le dynamomètre de tractions.
2° Le dynamomètre de flexions et d'extensions.
3° Le dynamomètre de rotations.
4° Le dynamomètre de circumductions.

Dynamomètres de tractions.

Le plus répandu des dynamomètres de tractions est celui de *Régnier*. (Figure 2, planche XII.)

Il consiste en un simple ressort d'acier trempé qui a la forme d'un ovale. Les deux arcs se rapprochent plus ou moins suivant qu'ils sont plus ou moins fortement tirés dans le sens du grand axe ou comprimé dans celui du petit. L'un des deux arcs est armé d'un cadran gradué et muni d'une aiguille mobile à son centre et commandée par un levier courbe qui dépend de l'autre arc. En conséquence, lorsqu'on rapproche les deux arcs du ressort, la pointe du levier s'appuie contre l'aiguille et lui fait parcourir les divisions du cadran, dont les chiffres indiquent en kilogrammes la tension du ressort.

Un autre dynamomètre beaucoup plus simple est aussi employé.

Il se compose d'une lame d'acier qui est recourbée en son milieu et qui présente un certain degré de flexibilité. (Voir figure 3, planche XII.)

A l'extrémité de la branche inférieure est fixé un arc de fer qui passe librement dans une ouverture pratiquée dans la branche supérieure et se termine par un anneau ; vers l'extrémité de la branche supérieure est fixé un autre arc de fer qui passe dans une ouverture pratiquée dans la branche inférieure et se termine aussi par un anneau.

Si l'on vient à tirer sur les deux anneaux, on verra que les deux extrémités du ressort se rapprocheront plus ou moins, et l'arc extérieur indiquera près de la branche mobile le nombre de kilogrammes.

Dans les deux dynamomètres précédents, les anneaux sont garnis de cordes et celles-ci de poignées, qui permettent de saisir l'instrument.

Dynamomètres de flexions et d'extensions.

Le plus commun de ces dynamomètres se compose (voir figure 4 et 5, planche XII) d'un cylindre en bois (a) dans l'intérieur duquel se trouve un ressort à boudin (b), un tampon en bois (c) placé sur le ressort peut descendre dans l'intérieur du cylindre et est guidé par deux goujons en fer (d e) glissant dans des rainures pratiquées sur les côtés du cylindre.

Un autre cylindre (a') emboîtant parfaitement le premier se place sur celui-ci ; il est terminé à sa partie supérieure par une calotte rembourrée (b'). Deux poignées (c' d') plantées l'une à droite, l'autre à gauche de ce cylindre servent à presser ce dernier contre le premier et à faire, par conséquent, plier le ressort à boudin.

Suivant le genre d'exercices, il y a trois manières de placer cet engin :

1° Horizontalement contre un mur ;

2° Perpendiculairement à terre ;

3° Perpendiculairement sur une table.

Dans le premier cas, on cloue le dynamomètre sur une planchette carrée ; puis on le place contre le mur entre deux planchettes parallèles, munies chacune d'une rainure. Ce sont ces rainures qui maintiennent l'engin et l'empêchent de venir en avant. (Figure 6, planche XII.)

Afin d'arrêter l'appareil à la hauteur voulue, on pratique dans les rainures des planches, des crans qui servent à loger une planchette en bois munie de deux poignées servant à l'enlever.

Lorsqu'on veut l'engin perpendiculaire, on le détache de l'appareil ci-dessus et on le pose à terre ou sur un trépied destiné à cet effet.

Dynamomètres de rotations.

Le plus simple de tous se compose de deux roues dentées appliquées contre un mur. Devant chaque roue est un tambour sur lequel vient rouler une corde au bout de laquelle se trouve un poids. (Figure 1, planche XIII.)

L'axe de la roue est assez long pour traverser une cloison en planche placée devant elle et qui aide à la supporter. L'extrémité de cet axe est carré, ce qui permet de tourner la roue au moyen d'une clef (figure 2) dans un sens ou dans un autre.

Si, par exemple, on fait tourner la roue de droite, de gauche à droite, le poids qui est suspendu à la corde, monte peu à peu, et il faut un effort continuel pour l'empêcher de redescendre ; or, afin d'obvier à cet inconvénient, un doigt (a) mobile autour du point (o) vient s'engager entre les dents de la roue.

D'après la forme des dents et la position du doigt, on voit que la roue ne peut tourner que dans le sens indiqué par les flèches.

Lorsqu'on veut redescendre le poids, on n'a qu'à soulever le doigt dans la position (a'), il ne touche plus alors les dents et la roue se trouve dans les mêmes conditions que si l'encliquetage n'existait pas.

L'appareil doit être placé contre un mur et reposer solidement sur les extrémités de son axe. (Figure 3.)

La distance des deux roues de centre à centre doit être de $0^{m}60$, ce qui fait que chaque roue doit n'avoir qu'un diamètre de $0^{m}40$.

Les poids peuvent être substitués à d'autres plus ou moins lourds, suivant le degré de force.

Dynamomètres de circumductions.

Celui dont nous donnons la figure se compose d'une roue en bois qui présente sur sa tranche et dans tout son contour deux rainures ou *gorges.*

Cette roue est fixée solidement contre un mur, au moyen d'un axe en fer, autour duquel elle peut tourner. (Figure 4, planche XIII.)

Deux cordes s'engagent dans les gorges de cette roue, l'une s'enroulant de gauche à droite, l'autre de droite à gauche ; de sorte, que si l'on vient à tourner la roue, l'un des deux poids montera tandis que l'autre descendra.

Sur la face externe de la circonférence de la roue se trouvent des poignées opposées l'une à l'autre et qui servent à la faire tourner. (Figure 5, planche XIII.)

Dans cet engin, comme dans le précédent, on peut changer les poids.

Le diamètre de la roue doit être de $1^{m}20$.

Il y a encore plusieurs modèles de ces dynamomètres, mais leur établissement est trop coûteux et moins complet.

IV

LUTTE FRANÇAISE

ART DU PATIN — CANNE — BOXE FRANÇAISE

JET DE LA PIERRE — NATATION

JAVELOT

LUTTE FRANÇAISE OU LUTTE LIBRE

PRÉLIMINAIRES

La lutte a été connue de toute antiquité ; chez les Grecs elle était un des principaux exercices en usage dans les gymnases et dans les jeux publics.

On distinguait alors trois sortes de luttes :

La lutte debout,
La lutte à terre,
La lutte des poignets ou des mains.

Dans la première, les deux adversaires étaient sur pieds et s'efforçaient de se renverser l'un l'autre, ils pouvaient recourir à la ruse, mais il leur était absolument interdit de se frapper. Il fallait qu'un des lutteurs ait été renversé trois fois pour perdre la partie.

Dans la seconde lutte, le combat continuait après que l'un des adversaires ou tous les deux étaient tombés, il ne se terminait que lorsque l'un d'eux, gagnant le dessus, forçait l'autre à s'avouer vaincu.

Dans la troisième enfin, les combattants n'employaient que les mains ou les poignets, et, se poussant sans le secours d'aucune autre partie du corps, cherchaient à se fatiguer jusqu'à ce qu'il y en ait un qui se rende.

De nos jours il n'existe plus que deux sortes de luttes :

La lutte suisse ou *au caleçon*,
La lutte française ou *libre*.

Ces deux luttes renferment en elles toute la théorie des luttes anciennes.

Dans la *lutte suisse*, les deux combattants se munissent de caleçons en coutil de forte qualité, qui montent jusqu'aux hanches et se terminent à la largeur d'une main au-dessus des genoux. Ils retroussent ces caleçons le plus haut possible et les bourrelets qui en résultent sont appelées *retroussis*.

Les adversaires se placent alors en face l'un de l'autre, se saisissent étant debout ou à genoux de manière à ce que la prise de la main droite à la ceinture se fasse dans l'espace compris entre la hanche gauche et le milieu du dos ; la main gauche saisit le retroussi droit de l'adversaire en passant en dehors de son bras droit ; le haut du corps est penché en avant, les jambes particulièrement chez le lutteur plus faible sont tenues en arrière ; le dessus de l'épaule du côté droit est étroitement serré contre l'épaule droite de l'adversaire.

Aussitôt que les lutteurs se sont bien saisis et selon les règles qui viennent d'être indiquées, ils commencent à se tirer, se repousser, s'incliner ou s'enlever dans tous les sens et de toutes les manières possibles jusqu'à ce que la chute de l'un termine cette lutte.

Quant à la *lutte française,* son nom lui vient de ce qu'elle a été de tout temps pratiquée dans notre pays ; principalement dans le Midi et surtout en Basse-Bretagne dans la Cornouaille où elle est encore aujourd'hui en pleine vigueur. Citons en passant quelques expressions du langage breton qui désignent les trois attaques que les lutteurs emploient le plus souvent.

Le *toll-scarge*, qui consiste à enlever l'adversaire sur une seule jambe et à lui balayer l'autre jambe d'un coup de pied.

Le *cliquet-roon*, qui est le coup dans lequel le lutteur restant immobile, fait tourner autour de lui son adversaire et le jette à terre par la rapidité de ce mouvement rotatoire.

Enfin le *peeg-gourn*, qui est le croc-en-jambe perfectionné.

CHAPITRE PREMIER

La lutte française porte la dénomination de *libre* pour bien la distinguer des autres luttes ; car sans se saisir préalablement, les deux adversaires se trouvent en face l'un de l'autre dans une position libre, et dès le commencement se saisissent où et comme ils peuvent.

Ce jeu plus libre dès le commencement du combat donne aussi à la *lutte française* une certaine supériorité sur la *lutte suisse*. De tous les exercices gymnastiques, la lutte libre et la lutte suisse sont sans contredit ceux où la vigueur et l'agilité, le courage et la ruse, l'adresse et la persistance se font le plus valoir et dans lesquels la confiance virile et ferme est formée d'une manière particulière.

DE LA STATION

La station la meilleure pour la lutte libre est la position de la *boxe française*, c'est-à-dire le pied gauche en avant, le droit en arrière et à droite, le corps d'aplomb sur les hanches et bien assis sur les jarrets ; les deux épaules de face. Le lutteur fera surtout attention à serrer solidement les coudes au corps afin d'empêcher l'adversaire de le prendre *à bras le corps*.

Règles.

1. Le but de la lutte libre est de jeter par terre l'adversaire et de lui faire toucher le sol avec le dos.

2. Il est défendu de saisir autrement qu'à mains plates, on ne peut le faire que pour les mains, les poignets et les bras, soit pour attirer l'adversaire, soit pour lui faire perdre l'équilibre.

3. Dans le but de se procurer un point d'attaque favorable, on peut employer toutes les feintes possibles : fléchir le haut du corps vers la droite (ou vers la gauche), faire des mouvements divers avec les bras, exécuter des flexions très-promptes avec les genoux, changer subitement la position des jambes, etc.

4. Le seul moyen de défense dans la lutte libre est de ramener toujours les pieds dans la ligne de l'effort prévu et auquel il s'agit de résister.

5. Pour jeter par terre l'adversaire on peut se servir de crocs-en-jambe, non comme ceux de la lutte suisse, mais les pieds ne quittant pas le sol et le croc-en-jambe étant une simple opposition de jambe, du côté faible de l'adversaire, pour le faire culbuter ou pour l'empècher de changer la position de ses pieds.

6. Une fois à terre, la véritable lutte horizontale commence, son but est de clouer à terre l'un ou l'autre adversaire.

7. Aussitôt que l'adversaire terrassé indique par un signe ou par la voix qu'il s'avoué vaincu, l'autre lutteur cessera immédiatement ses efforts.

CHAPITRE II

DES ATTAQUES

La lutte libre se divise en :

1° Attaques perpendiculaires ou debout,

2° Attaques horizontales ou couchées.

DES ATTAQUES PERPENDICULAIRES

Ces attaques se divisent en cinq leçons :

1re LEÇON : Attaques de front.

2e LEÇON : Attaques de flanc.

3e LEÇON : Attaques par-derrière.

4e LEÇON : Attaques par soulèvement.

5e LEÇON : Attaques par croc-en-jambe.

PREMIÈRE LEÇON

ATTAQUES DE FRONT

Il y a autant d'attaques de front qu'il y a de prises. On appelle *prises* les différentes manières de saisir ; il y en a huit :

1. Prise préparatoire.
2. Prise des poignets.
3. Prise des avant-bras.
4. Prise des épaules.
5. Prise de la tête.
6. Prise du corps.
7. Prise des bras.
8. Prise des cuisses.

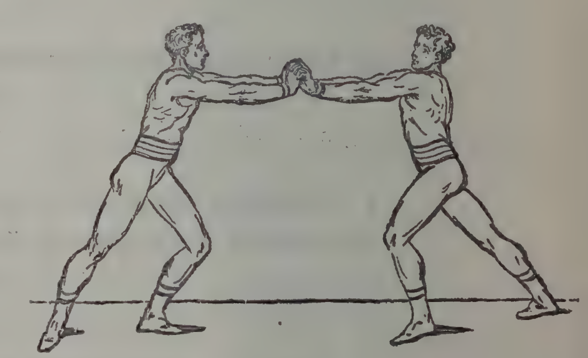
1. Prise préparatoire.

Les deux lutteurs se placent en présence et dans la position de lutte, puis ils s'attaquent les bras et les mains, chacun attentif aux attaques de l'adversaire pour empêcher ses extrémités supérieures d'être saisies.

Cette lutte exige beaucoup d'attention de promptitude et d'adresse.

2. Prise des poignets.

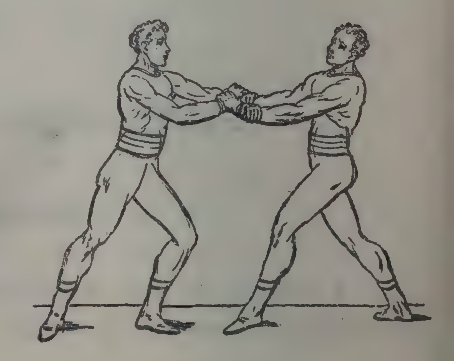
Nous supposons que les lutteurs se soient saisis par les poignets ; alors commence de leur part une suite de tractions, de secousses, en penchant le corps à gauche, à droite, en avant ou en arrière, de manière à faire perdre l'équilibre à l'un d'eux.



3. Prise des avant-bras.

Nous supposons toujours que les deux lutteurs se soient saisis aux avant-bras, près des coudes, par exemple.

Ils emploieront alors à cette lutte plusieurs sortes de force : celle de pression, celle d'impulsion, de répulsion, de traction, de torsion et de constriction.



4. Prise des bras.

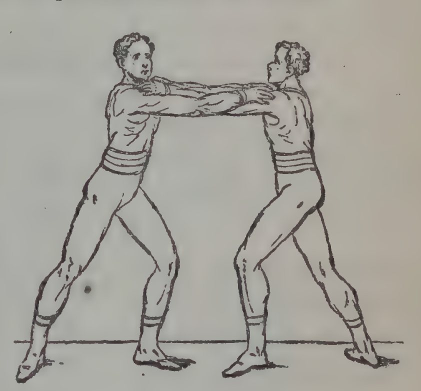
Cette lutte ressemble beaucoup à la précédente, mais le point de pression étant aux biceps, il s'ensuit qu'il y a une différence dans cette pression, puisque le bras est toujours un peu plus fort que l'avant-bras.

Quant aux autres attaques elles sont identiques aux précédentes.

5. Prise des épaules.

Supposons que les lutteurs se soient saisis aux épaules, les mains bien appuyées aux extrémités des clavicules, les pouces sous les bras.

Pour que les chances soient égales, les bras droits doivent passer par la partie extérieure des bras gauches et ceux-ci par la partie intérieure des premiers.

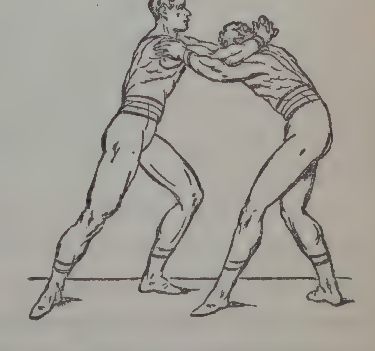


L'objet de cette lutte est de faire perdre l'équilibre à un des lutteurs par les moyens de flexion à gauche (ou à droite), feintes de flexions d'un côté, flexion complète de l'autre, traction, répulsion, etc.

6. Prises de la tête.

1re Nous supposons que les lutteurs se soient saisis par la tête ; la main droite de chacun d'eux appuyée sur la nuque de chacun et leur main gauche s'étreignant.

2e Les lutteurs se prennent : la main gauche de chacun sur la nuque de l'autre et les mains droites s'étreignant.

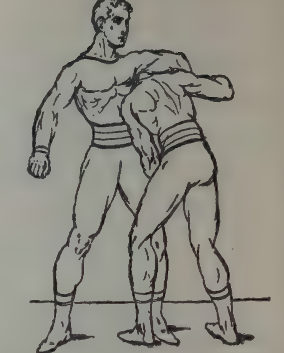


3e Un seul lutteur étant arrivé à placer ses deux mains sur la nuque de l'autre.

4e Un seul lutteur étant parvenu à placer la tête de l'adversaire sous son bras droit (ou gauche).

5e Un des lutteurs s'avance assez près de l'autre pour pouvoir le saisir en même temps la main et le bras gauches derrière les reins et la main droite sur

le front ; puis faisant effort de cette main en arrière et de la gauche en avant, il renverse son adversaire sur le dos.

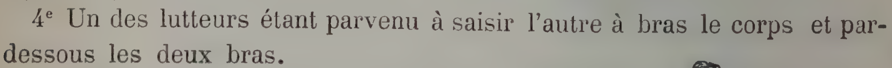


L'objet de toutes ces luttes est de faire chanceler et tomber un des lutteurs soit à droite, à gauche, en arrière ou en avant.

6ᵉ Le lutteur tourne vivement le dos à l'adversaire, et au moment où celui-ci veut le prendre à bras le corps, il le saisit par la nuque, appuye la tête contre son épaule et par un coup de reins et une flexion en avant le fait passer par-dessus son épaule et l'étend sur le dos.

7. Prises du corps.

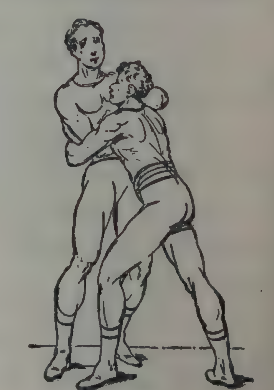
1ʳᵉ Nous supposons les deux lutteurs ayant le bras gauche passé sur l'épaule droite et le bras droit sous l'aisselle gauche.



2ᵉ Même que la précédente, sauf que c'est le bras droit qui est sur l'épaule gauche et le bras gauche sous l'aisselle droite.

3ᵉ Un des lutteurs étant parvenu à saisir l'autre à bras le corps et par-dessus les deux bras.

4ᵉ Un des lutteurs étant parvenu à saisir l'autre à bras le corps et par-dessous les deux bras.



Dans les deux premières prises le but des lutteurs est de se renverser par suite de grandes flexions du corps à droite et à gauche ; mais toujours en éloignant le plus possible leurs jambes en arrière.

Dans les deux dernières prises le but change : le lutteur qui est étreint cherche à détacher de son corps les bras de l'autre, soit en s'élevant sur la pointe des pieds et s'appuyant fortement sur la partie antérieure des épaules de l'adversaire ; soit

au contraire en glissant en bas par son propre poids et portant les pieds en arrière.

Le lutteur qui étreint doit opposer à toutes ces tentatives une ténacité inébranlable et doit chercher à enlever de terre l'adversaire, le faire tourner, et, par une forte secousse en sens inverse du mouvement de rotation, le coucher sur le dos.

Le lutteur qui est étreint en quatrième prise, pour se dégager peut encore employer ce moyen : Passer ses mains en réunissant bien les doigts, entre les bras de l'adversaire et sa propre poitrine jusqu'à ce qu'il lui ait fait lâcher prise.

Dans la troisième prise, le lutteur étreint doit se borner à réunir ses poings contre le sternum de l'adversaire ou sur les côtes, de manière à lui gêner la respiration.

8. Prises des cuisses.

1re Nous supposons qu'un des lutteurs ait saisi de sa main droite la jambe droite de son adversaire, leurs mains gauches s'étreignant.



2e Un des lutteurs ayant saisi de sa main droite la jambe gauche de son adversaire, les mains gauches s'étreignant.

3e Un des lutteurs ayant saisi de la main gauche la jambe droite de son adversaire, les mains droites s'étreignant.

4e Un des lutteurs ayant saisi de sa main gauche la jambe gauche de son adversaire, les mains droites s'étreignant.

5e Un des lutteurs ayant saisi de sa main droite la cuisse gauche de l'adversaire, le bras gauche autour du corps.

6e Un des lutteurs enfin ayant saisi de la main gauche la cuisse droite de son adversaire, le bras droit étant autour du corps.

Dans les six prises précédentes le but du lutteur étant toujours le même, il devra donc faire effort pour tirer la jambe prise à lui et presser de l'épaule opposée la poitrine de l'adversaire de manière à le faire tomber en dehors.

Il devra aussi essayer de le faire tourner rapidement à gauche ou à droite, et par une forte secousse lui faire perdre l'équilibre.

7e Supposons qu'un des lutteurs ait pu renverser la tête de son adversaire de manière qu'elle soit placée sous son ventre et qu'il porte la main droite sur le dos et en dessous de la cuisse droite (ou gauche), son bras gauche placé sous l'aisselle droite de l'adversaire et faisant coïncider les deux mouvements des bras il veuille renverser l'autre lutteur ; celui-ci devra opposer à ces deux mouvements deux autres : avec sa main droite il contrariera les efforts de la main gauche de son antagoniste et avec la main gauche saisissant par-derrière la cuisse gauche, du même il lui empêchera toute sorte de mouvements.



8e Un des lutteurs fait une feinte pour attaquer les parties supérieures du corps et subitement il se baisse et passe ses bras entre les jambes de son adversaire de manière à lui faire perdre l'équilibre.

CHAPITRE III

2e LECON

ATTAQUES DE FLANC

Il y a, comme précédemment, autant d'attaques de flanc qu'il y a de prises.

1re Prise. Les lutteurs se trouvant l'un dans la position naturelle, le pied gauche en avant, l'autre au contraire le pied droit en avant ; le premier porte vivement son pied droit en avant, la jambe contre et en dehors de la cuisse droite de son adversaire, le saisit en même temps à bras le corps, reporte la jambe gauche à gauche et attire l'antagoniste à droite en le forçant à culbuter sur sa jambe droite.



2e Prise. Le lutteur qui a la jambe droite en avant peut aussi attaquer l'autre de la même manière en portant le pied et la jambe gauches contre et en dehors de la jambe gauche de l'adversaire et en culbutant celui-ci à sa gauche.

3e Prise. Un des lutteurs saisit fortement et par surprise avec sa main droite le poignet gauche de son antagoniste, lui enlève le bras et place la tête et le corps sous l'aisselle gauche, soulève le corps et le pousse vers la droite. Si, en même temps, il a pu placer sa jambe gauche entre

les deux jambes de l'adversaire, sa chute est inévitable ; car il existe deux forces, l'une qui pousse la partie supérieure du corps à droite, l'autre la partie inférieure vers la gauche.

4e Prise. Supposons que dans la prise précédente le lutteur au lieu de passer par-dessous le bras soit passé au-dessus, et fasse pencher l'épaule et le côté droits de son adversaire vers a droite, il décidera inévitablement sa chute.



5e Prise. Supposons maintenant qu'un des lutteurs parvienne à se glisser sous le bras droit de l'adversaire, il passera ce bras par-dessus son épaule droite, avancera la jambe gauche en avant et placera son côté gauche contre le côté droit de l'antagoniste, le soulèvera de terre en fléchissant le corps en avant et à droite et le renversera sur le dos par une forte secousse imprimée vers la droite et en haut.

6e Prise. Un des lutteurs ayant saisi de sa main droite une des mains de l'adversaire, lui tournera vivement le dos, faisant passer le bras par-dessus sa tête et donnera une forte secousse, pliera en avant et fera passer l'antagoniste par-dessus sa tête.

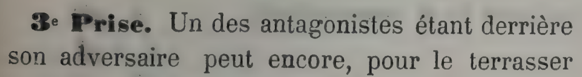
CHAPITRE IV

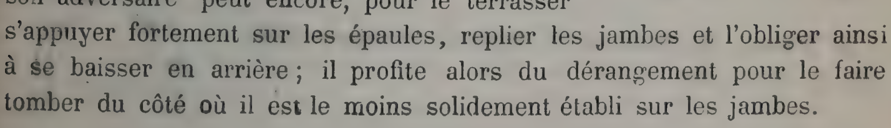
3ᵉ LEÇON

ATTAQUES PAR DERRIÈRE

1re Prise. Le lutteur ayant pris le derrière de l'adversaire, soit en passant lestement sous un de ses bras, soit en faisant un petit tour rapide ou un saut brusque, lui saisit fortement les bras, lui place un pied sur les reins et le renverse sur le dos.

2e Prise. Un des lutteurs étant derrière son adversaire, lui saute à cheval sur les reins, lui serre les côtes avec les genoux et le pousse en avant.





3e Prise. Un des antagonistes étant derrière son adversaire peut encore, pour le terrasser s'appuyer fortement sur les épaules, replier les jambes et l'obliger ainsi à se baisser en arrière ; il profite alors du dérangement pour le faire tomber du côté où il est le moins solidement établi sur les jambes.

CHAPITRE V

4e LEÇON

ATTAQUES PAR SOULÈVEMENT

1re Prise. Un des lutteurs attaquant de front a passé le bras droit entre les jambes de l'adversaire et la main gauche sous son aisselle, il donne alors une impulsion de bas en haut et le soulève avec hardiesse pour le renverser sur le dos. Il n'a qu'à pousser en arrière la partie supérieure du corps et de son bras droit attirer à lui la postérieure.

2e Prise. Soulèvement de front de la cuisse gauche par le bras droit.

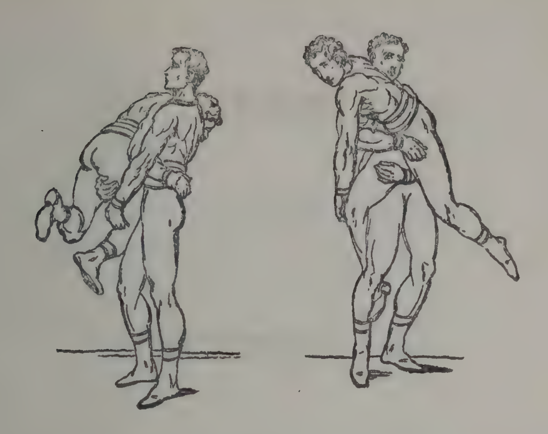
3e Prise. Soulèvement de front de la cuisse droite par le bras droit.

4e Prise. Soulèvement de front de la cuisse gauche par le bras gauche.

5e Prise. Soulèvement de front de la cuisse droite par le bras gauche.

6e Prise. Soulèvement en attaquant par derrière et un des lutteurs

ayant passé le bras droit (ou gauche) entre les jambes de l'adversaire.



7e Prise. Soulèvement de front, un des lutteurs ayant mis la tête de l'adversaire contre son ventre ou sous un de ses bras et ayant les mains au corps.

8e Prise. Soulèvement en attaquant par derrière, un des lutteurs ayant saisi l'adversaire à la ceinture avec la main droite, et pris avec la gauche une de ses cuisses.

CHAPITRE VI

5e LEÇON

ATTAQUES PAR CROCS-EN-JAMBE

1re Prise. Opposition de la jambe droite à gauche de la jambe gauche de l'adversaire.

2e Prise. Opposition de la jambe gauche à droite de la droite de l'adversaire.

3e Prise. Opposition de la jambe gauche à gauche de celle de l'adversaire.



4e Prise. Opposition de la jambe droite à droite de celle de l'adversaire.

5e Prise. Opposition de la jambe droite intérieurement et contre la jambe gauche de l'adversaire.

6e Prise. Opposition de la jambe droite intérieurement et contre la jambe droite de l'adversaire.

7e Prise. Opposition de la jambe gauche intérieurement et contre la jambe droite de l'adversaire.

8e Prise. Opposition de la jambe gauche intérieurement et contre la jambe gauche de l'adversaire.

CHAPITRE VII

DES ATTAQUES HORIZONTALES OU COUCHÉES

Quand les lutteurs tombent à terre ou s'agenouillent, il s'établit une nouvelle lutte qui peut avoir cent modifications différentes.

On peut tomber sur un genou, sur les deux, sur le dos, sur le côté, sur le ventre, etc.

Dans toutes ces positions l'objet du vainqueur doit être toujours le même et consiste à prendre le dessus de l'adversaire et à lui ôter tout mouvement.

Il faut éviter d'admettre que le lutteur couché sur le dos passe seulement pour vaincu, parce que les tiraillements par terre qui résultent des efforts que fait le vainqueur pour amener les épaules du vaincu contre terre ; portent préjudice à la beauté du combat et peuvent facilement l'envenimer.

Il faut donc que tout lutteur qui est tenu solidement par terre par l'autre, s'avoue vaincu.



Le seul moyen d'éviter de tomber sur le dos, qu'un lutteur puisse employer, c'est, lorsqu'il se sent choir, de tomber sur les mains et de se

mettre à plat ventre ; dans cette position il est sûr de rendre les efforts de l'attaquant presque nuls.

La règle est donc que tout lutteur qui tombe autrement que sur les épaules a le droit de recommencer la lutte, tandis que celui qui tombe ainsi du premier coup est tout à fait hors de combat.

Observations générales.

Vu les grands efforts des muscles et des articulations en pratiquant la lutte, il est très-important que le lutteur avant de s'essayer avec un adversaire soit fortifié par des exercices préliminaires. La lutte telle que nous l'avons donnée devrait être enseignée de manière à ce que les divers tours soient exécutés d'abord avec un gymnaste très-léger jusqu'à ce qu'ils soient bien compris.

On fera aussi attention à ce que des combattants de taille et de force à peu près égales se trouvent en face, quoiqu'il y ait des cas où l'agilité du plus petit peut facilement se mesurer avec la force du plus grand.

ART DU PATIN

CHAPITRE PREMIER

PRÉLIMINAIRES

L'art du patin se perd dans la nuit des temps ; son invention a répondu d'abord à un besoin, à une nécessité. Dans le Nord où la glace est permanente, le patin a été destiné aux rapports commerciaux, il sert de moyen de transport.

En Norwége, en Suède, en Laponie, où les trois quarts de l'année le sol est couvert de neige, les habitants se servent d'un patin appelé *skie*. Il est formé d'une légère planchette qui atteint quelquefois plus de deux mètres de long, mais dont la largeur ne dépasse pas celle du pied ; elle est relevée à ses extrémités qui se terminent en pointe. Au milieu, la planche a une épaisseur double, c'est en cet endroit formant une espèce d'exhaussement que se pose le pied, qui, enveloppé de son épaisse chaussure, est maintenu par une bride en cuir.

Il est encore un autre genre de patin, celui employé par les indigènes des régions boréales de l'Amérique, lequel n'a guère que $1^{m}30$ de longueur, sur $0^{m}60$ de largeur, et se compose de deux légères tringles de bois réunies par un réseau de courroies de cuir.

Rien n'arrête le Lapon chaussé du skie, il glisse avec autant de facilité sur la neige que sur les nappes solides des lacs et des rivières. Des voyageurs prétendent qu'avec le skie, un Lapon peut parcourir de 80 à 100 lieues par jour.

Depuis longtemps l'exercice du patin s'est répandu partout, même dans les pays où il n'y a presque pas de glace.

Gœthe raconte dans ses mémoires qu'à Francfort, sa ville natale, il patinait souvent avec ses amis.

Il faut le reconnaître, le patin, tel qu'on le pratique en Angleterre, en Allemagne, en France, etc., est devenu un exercice charmant, gracieux, qui mérite d'être étudié et encouragé.

On ne saurait imaginer à quelle agilité et à quelle adresse parviennent certains patineurs.

Beaucoup de personnes se figurent que courir ou faire de longues courses sur la glace, c'est savoir bien patiner. Pour nous le patineur, au contraire, est celui qui fait toute une suite d'exercices plus ou moins variés sur un emplacement très-restreint.

De 15 à 16 mètres carrés suffisent à un bon patineur pour épuiser toutes les ressources de l'art du patin.

Pour bien patiner il faut d'abord de toute nécessité avoir une paire de patins bien proportionnés à la largeur et la longueur du pied, et dont la garniture soit la plus simple possible et bouclée avec le plus grand soin.

La monture la plus commode est la parisienne ; elle se compose :

D'une semelle en bois, d'une lame en acier montée sur cuivre et fixée à la semelle de manière qu'elle ne la touche pas ; puis de deux courroies, l'une partant du talon du patin pour se fixer sur le coude-pied, l'autre partant de l'extrémité pour se fixer sur le bout du pied.



En commençant on doit préférer les patins bas et dont la lame est *gravée ;* on évite ainsi les pirouettes trop rapides et l'on n'est moins sujet aux entorses. L'équilibre en est aussi plus facile.

Lorsqu'on devient fort, on doit se servir au contraire de patins hauts sur lame, non gravés et surtout très-bombés, de manière à offrir le moins de points possible de contact avec la surface de la glace. Ce genre de lame donne plus d'aisance et de vitesse dans les mouvements, surtout si la glace est *grasse,* c'est-à-dire fatiguée ou neigeuse.

Toute lame de patin a deux angles, l'un en dedans, l'autre en dehors.

Le coup de patin doit toujours se donner sur les angles.

Voici en résumé les premières règles :

1. Quand on est la première fois sur la glace et des patins aux pieds, on ne doit avoir qu'une seule préoccupation : se maintenir en équilibre.

Quelques patineurs tiennent à la main, pour se soutenir, un bâton ferré qui forme avec les jambes une sorte de trépied ;

2. La première position consiste à se dresser sans raideur sur les patins, le corps légèrement penché en avant, les genoux un peu ployés, la pointe des pieds en dehors, les bras pendants et prêts à servir de balanciers ;

3. Une fois ainsi, on essaye de faire de très-petits pas en avant, après quoi on rentre peu à peu la pointe des pieds en dedans et on continue la progression, en ayant soin de pousser chaque pied à l'aide d'un petit élan de l'autre que l'on ramène de suite au corps sans lui laisser toucher la glace.

Le coup de patin étant ce qu'il y a de plus long à apprendre pour les commençants, ils feront bien de s'habituer d'abord à donner l'élan de chaque pied et du même plusieurs fois de suite, ainsi :

Le pied droit en avant se pousser en donnant une suite de coups de patin du pied gauche, celui-ci perpendiculaire à la direction. Même exercice du pied droit ;

4. Il ne faut pas adopter un pied de préférence à l'autre ;

5. Le patineur doit toujours chercher son équilibre dans de très-grands mouvements et chercher à diminuer de plus en plus ses pas sans tomber.

Tout l'art du patin est divisé en deux leçons :

1re LEÇON : Patiner en avant.

2e LEÇON : Patiner en arrière.

Chaque leçon comprend deux pas :

1. Patiner en dedans.

2. Patiner en dehors.

CHAPITRE II

PREMIÈRE LEÇON

1er PAS. — Dedans en avant.

1er TEMPS. Pas dedans en avant du pied droit.

Dès qu'on aura acquis suffisamment d'aplomb et de hardiesse on s'essayera à glisser d'un pied en avant sur l'angle de dedans.

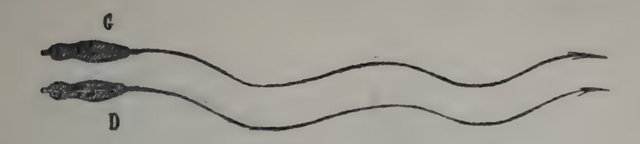


Pour l'exécuter, il faut décrire une ligne courbe en augmentant la courbure surtout à l'extrémité, c'est-à-dire qu'après avoir pris l'élan du côté où l'on veut aller, le corps se penchera doucement dans le sens de la courbe que l'on veut faire. Dans cette attitude on se laisse aller presque jusqu'à la fin de l'élan et l'on repart de l'autre pied en cherchant toujours à diminuer les courbes.

Il faut avoir soin quand on fait des dedans en avant de ne pas attendre que l'élan soit sans vigueur pour le reprendre sur l'autre jambe.

2e TEMPS. Dedans en avant gauche.

3e TEMPS. Progression en avant par serpentin.



Cette marche se fait en chassant chaque pied par un dedans en avant, les deux pieds restant sur la glace et en penchant les genoux à droite, puis à gauche.

Cette manière de marcher n'a rien de gracieux; si nous la donnons ici, c'est qu'elle fatigue et donne beaucoup de souplesse aux articulations des coudes-pieds et des genoux.

4e TEMPS. Cercle complet du pied droit par dedans droit.

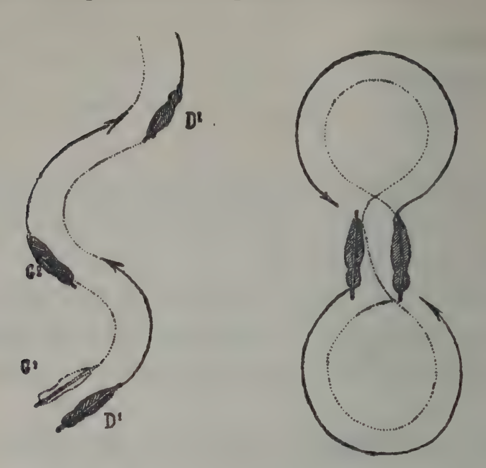


Ce temps se fait en se lançant d'abord sur le pied droit par un dedans le plus circulaire possible ; puis, lorsqu'on voit l'élan prêt à finir, on porte l'autre pied devant le pied droit et immédiatement l'on repart de celui-ci par un nouvel élan en décrivant un nouvel arc de cercle. L'ensemble de ces arcs doit décrire un cercle régulier.

Dans cet exercice, le pied gauche sert de régulateur, soit pour arrêter la rentrée du pied droit, soit pour lui imprimer de nouveaux élans.

5e TEMPS. Même exercice pour le pied gauche.

6e TEMPS. Progression en avant en faisant des demi-circonférences en dedans du pied droit, puis du gauche.



Dans ce temps, il faut que la jambe qui n'est point sur la glace soit tendue du côté où l'on veut aller.

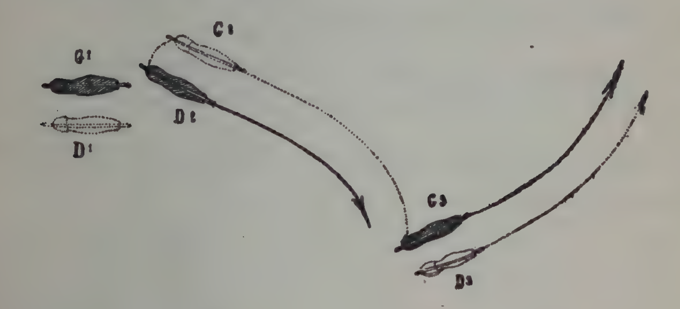
7e TEMPS. Faire un huit sur place, en faisant un cercle de chaque pied.

CHAPITRE III

2e LEÇON

2e PAS. — Dehors en avant.

1er TEMPS. Dehors en avant du pied droit.



Dans ce temps, il faut se donner l'élan convenable pour former une courbe sur l'angle extérieur du patin droit ; la jambe doit donc parcourir un demi-cercle se terminant à droite et observer que l'autre pied reste en arrière, la pointe basse et le corps penché mollement en avant et un peu en dehors. Les deux bras doivent être détachés du corps à droite et à gauche, le bras gauche plus élevé que l'autre.

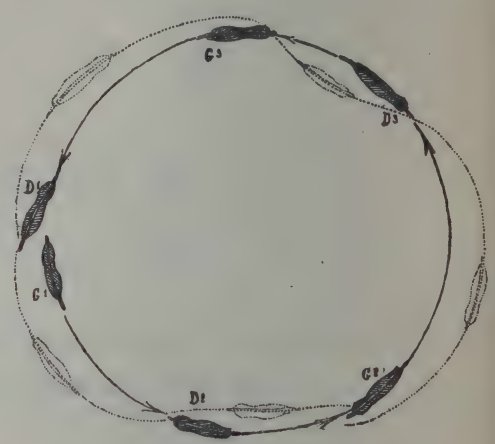
Afin de bien donner le coup de patin du dehors en avant, il faut toujours faire passer un pied devant l'autre et le jeter de gauche à droite, pour le pied droit, et de droite à gauche, pour le gauche.

2e TEMPS. Dehors en avant du pied gauche.

Quand on est parvenu à exécuter le pas de dehors selon les principes et avec facilité, les autres pas ne demandent plus qu'un peu d'étude.

3e TEMPS. Cercle complet du pied gauche en dehors.

Se lancer sur le pied gauche par un dehors en avant, le plus circulaire possible; puis lorsque l'élan est presque arrêté, on reporte le pied droit un peu à gauche et en avant du gauche, puis immédiatement on repart par un dehors en avant du pied gauche en le portant à droite et en avant du pied droit.



On doit chercher à resserrer le cercle le plus possible.

4e TEMPS. Même exercice du pied droit.

5e TEMPS. Progression en avant en faisant des demi-circonférences en dehors, du pied droit, puis du gauche.

6e TEMPS. Faire un huit sur place, faisant une circonférence de chaque pied.

CHAPITRE IV

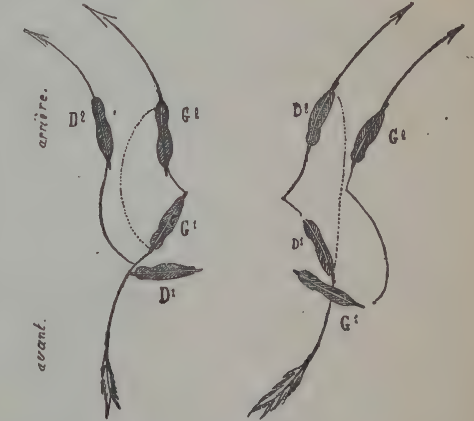
3e LEÇON

DIFFÉRENTES MANIÈRES DE PASSER A LA STATION EN ARRIÈRE

Avant de traiter la marche en arrière, disons un mot des différentes manières de se mettre en arrière sur les patins, en y passant de la position en avant.

Première manière. Faire l'accent circonflexe du pied gauche par dedans gauche.

Le patineur étant lancé en avant porte tout le poids du corps sur le pied gauche, place le droit derrière et perpendiculairement au gauche, la pointe du pied seulement appuyée sur la glace.



Grâce à cette opposition le corps pivote sur le pied gauche par un demi-tour à droite et se trouve ainsi face en arrière. On reporte en même temps le pied droit près du gauche et l'on se laisse glisser en arrière.

Il faut avoir pour soin, bien exécuter ce mouvement, d'écarter les talons au moment du demi-tour.

2e manière. Faire l'accent circonflexe du pied droit, en passant du dedans droit en avant au dedans droit en arrière.

3e manière. Faire l'accent circonflexe du pied gauche, en passant du dedans gauche en avant au dehors gauche en arrière.

4e manière. Faire l'accent circonflexe du pied droit, en passant du dedans droit en avant au dehors droit en arrière.

5e manière. Faire l'accent circonflexe du pied gauche, en passant du dehors gauche en avant au dehors gauche en arrière.

6e manière. Faire l'accent circonflexe du pied droit, en passant du dehors droit en avant au dehors droit en arrière.

CHAPITRE V

4e LEÇON

1er PAS. — En arrière.

1er TEMPS. Marcher en arrière.

Placer la pointe des pieds en dedans, porter le postérieur en arrière, le corps droit, la tête haute et dans cette position essayer de faire de petits pas en arrière.

2e TEMPS. Patiner en arrière.

Placer comme précédemment la pointe des pieds en dedans et se pousser sur les deux pieds en même temps, en éloignant et rapprochant les talons, de manière à former sur la glace des figures ovales, les unes au bout des autres.

3e TEMPS. Serpentin en arrière.

Placer les pieds parallèles et se pousser en arrière en faisant effort d'un pied, puis de l'autre.

Après de longs exercices pour se perfectionner dans ces différentes marches et dès qu'on aura saisi un certain aplomb, il faudra essayer d'aller sur un pied par le moyen du même élan, ce qui est facile en portant le poids du corps sur une jambe, l'autre levée en arrière.

CHAPITRE VI

5e LEÇON

2e PAS. — En arrière.

1er TEMPS. Dedans en arrière du pied droit.

Le dedans en arrière est le moins aisé de tous les pas. Le corps étant porté sur les deux jambes en arrière, on lèvera la gauche en se laissant glisser sur l'autre, les pieds et les cuisses écartés à l'ordinaire, le haut du corps porté sur la jambe qui glisse et penché en avant, les bras tendus, les mains toujours ouvertes.

On peut aussi se placer au dedans en arrière en partant de l'accent circonflexe, mais ce mouvement demande beaucoup d'études et de précision.

2e TEMPS. Dedans en arrière du pied gauche.

CHAPITRE VII

6e LEÇON

3e PAS. — En arrière.

1er TEMPS. Dehors en arrière du pied droit.

Pour ce dernier pas, il faut glisser en arrière des deux jambes, la tête tournée sur l'épaule du côté où l'on veut aller ; ainsi l'élan pris par exemple la tête à droite, on jette le pied gauche avec force derrière soi, au même moment le corps s'abandonne sur l'angle du côté droit, les genoux tendus et les bras ouverts.

Puis la tête qui était à droite en prenant l'élan doit se tourner subitement à gauche, les yeux portés en avant du chemin que l'on doit parcourir et le corps penché à l'intérieur de la courbe.

Il faut avoir soin, quand on fait des dehors en arrière, de ne pas attendre que l'élan soit sans vigueur, pour le reprendre sur l'autre jambe.

2e TEMPS. Dehors en arrière du pied gauche.

CHAPITRE VIII

7e LEÇON

4e PAS. — En arrière.

1er TEMPS. Patiner en arrière par saccades, c'est-à-dire que la jambe droite passe devant la gauche, le pied droit venant prendre vivement la place du gauche, celui-ci quittant la glace pour venir ensuite prendre, en passant devant la jambe droite, la place du pied droit, qui lui-même quitte la glace, et ainsi de suite.

CHAPITRE IX

RÈGLES GÉNÉRALES

Les leçons précédentes suffisent pour donner aux commençants les premiers principes de l'art du patin. Mais s'ils veulent devenir forts, elles ne suffisent plus, il leur faut un travail assidu et une application continuelle.

Si, en patinant, on veut être gracieux, il y a beaucoup d'études à faire pour la pose des bras et des jambes. Les bras doivent, autant que possible, être associés aux mouvements du corps, avec abandon ; quant aux jambes, elles doivent être tendues, celle qui donne l'élan doit toujours être la pointe du pied basse et presque effleurer la glace. Il faut éviter de lever les jambes trop haut et surtout de les plier au genou.

CHAPITRE X

PRÉCAUTIONS A PRENDRE QUAND ON VEUT PATINER ET MANIÈRE DE DONNER DU SECOURS A UNE PERSONNE QUI EST TOMBÉE SOUS LA GLACE.

Plusieurs causes produisent les dangers sur la glace : d'abord celle où une source venant du fond et dont la température plus élevée a pour effet de désagréger sans cesse la glace dans l'endroit où elle surgit à fleur d'eau.

Il est facile de reconnaître cet effet, en ce que la glace qui est blanche ailleurs est presque verte dans cet endroit-là.

Souvent aussi on se hâte trop d'aller sur la glace, qui n'ayant pas la force de vous soutenir rompt sous vos pieds et vous engloutit.

Lorsqu'une personne sent la glace se rompre sous ses pieds, il lui faut, ou se laisser tomber doucement sur le dos, ou, au moment qu'elle enfonce, étendre les bras dans toute leur longueur, afin d'empêcher qu'elle ne passe dessous et dans cette position, sans faire de mouvements, attendre que l'on vienne à son secours.

Il faut que la personne qui la voit ainsi se procure le plus promptement possible une planche ou une corde. Si c'est une planche, en la poussant auprès de celle qui est exposée, comme elle portera sur la glace solide, elle peut souvent l'enlever hors du trou ; si c'est une corde, il faut qu'elle y fasse un nœud coulant et passant l'autre bout dans ce nœud, fasse un œillet assez grand pour que la personne ainsi étendue puisse y passer son corps. Allant alors avec précaution près d'elle sur la glace, elle tâche de lui jeter la boucle par-dessus la tête, afin qu'elle passe cette corde sous ses aisselles et quand elle est ainsi saisie, celle-ci peut s'aider de ses mains pour monter sur la glace.

Il est de toute imprudence d'aller patiner sans savoir nager et surtout plonger, car de la chute dépend presque toujours le sang-froid qu'il convient de conserver dans une pareille circonstance.

La personne qui sait plonger et qui s'est habituée à se jeter à l'eau de toutes les manières possibles sera bien un peu surprise lorsque la glace se rompra sous elle en patinant, mais elle reprendra de suite son sang-froid et parviendra souvent à se sauver sans le secours de personne.

CANNE

CHAPITRE PREMIER

PRÉLIMINAIRES

De notre époque la canne est tellement dans nos habitudes que chacun devrait apprendre à s'en servir pour sa défense.

La théorie en est très-simple et la leçon très-courte.

Un bon tireur de canne armé d'un bon engin peut facilement se débarrasser de deux ou trois adversaires armés, comme lui, de bâtons.

Ce moyen de défense vaut donc mille fois mieux pour l'homme qui est appelé à voyager pour son métier ou ses fonctions que toutes les cannes à épée du monde; arme tout à fait inutile dans les mains de celui qui ne connaît pas à fond l'escrime du fleuret.

Au point de vue gymnastique et hygiénique, l'exercice de la canne marche assurément à l'égal de l'escrime de l'épée, et au point de vue de l'utilité il lui est supérieur.

La canne comprend six bottes, chacune de ces bottes est double.

La première est le *coup de pointe* (ou coup droit), il se fait en quarte ou en tierce, la position de la main dans la garde étant en tierce. La deuxième position s'emploie rarement.

La seconde botte est le *coup de figure* à droite (ou à gauche); dans la première position, la main est en quarte; dans la seconde, en tierce. La seconde partie de cette botte est : feinte de coup de figure à droite, coup de figure à gauche et *vice versâ.*

La troisième botte est le *coup de tête ;* la seconde partie est : feinte de coup de tête, coup de tête.

La quatrième botte est le *coup de ventre* et le *coup de flanc :* le premier à droite, le second à gauche. La seconde partie est : feinte de coup de ventre, coup de flanc et *vice versâ.*

La cinquième botte est le *coup de cuisse* à droite (ou à gauche) ; sa seconde partie est : feinte de coup de cuisse à droite, coup de cuisse à gauche et *vice versâ.*

La sixième botte est le *coup de manchette* à droite (ou à gauche) ; sa seconde partie est : feinte de coup de manchette à droite, coup de manchette à gauche et *vice versâ.*

DE LA GARDE

La garde est la position la plus convenable à la défense et à l'attaque.

Pour être bien en garde, le tireur ne doit avoir besoin d'annoncer par aucun mouvement préparatoire l'intention où il peut être d'attaquer.



Le bras droit doit être à demi tendu, la main en tierce ou pronation, le coude bien effacé. La hauteur du poignet dans une bonne garde doit être entre la ceinture et le téton droit. Le bras gauche, au lieu d'être arrondi derrière la tête, doit se reposer sur les reins, la paume de la main en dehors et l'épaule bien effacée.

Le corps doit être d'aplomb sur les hanches, les deux pieds à une distance de deux semelles, le pied droit bien à droite.

DU DÉVELOPPEMENT

Le développement est l'extension donnée à la garde pour porter un coup à l'adversaire et l'atteindre le plus loin possible.

Le développement se compose de trois mouvements :

1. Extension du bras droit ;
2. Tension du jarret gauche ;
3. L'action du pied droit se portant en avant en rasant le sol.

Dans l'assaut, ces trois mouvements doivent se faire avec une telle rapidité qu'ils ne forment plus à l'œil qu'un seul mouvement.

DE LA MARCHE

Marcher, c'est faire un ou deux pas en avant, en arrière, à droite ou à gauche.

Pour serrer la mesure, c'est-à-dire se rapprocher de l'adversaire, on marche étant en garde, en avançant le pied gauche derrière le pied droit et se fendant à fond du pied droit. Le mouvement du pied gauche doit être insensible pour l'adversaire ; pour y arriver, il faut porter le corps en avant sur la jambe droite et glisser le pied gauche derrière le droit sans que le corps ait bougé.

Pour rompre la mesure, c'est-à-dire s'éloigner de l'adversaire, on porte vivement le pied gauche en arrière en garde démesurée, le corps penché en arrière et bien assis sur la jambe gauche.

Pour marcher à droite, le pied droit doit se porter le plus possible de ce côté et le pied gauche être ramené vivement à sa position par rapport au pied droit.

Mêmes principes pour marcher à gauche.

Outre ces marches directes, on emploie aussi à l'assaut des voltes. La volte est l'action de tourner le corps sur le bout des pieds, c'est-à-dire exécuter le pas de valse en marchant.

Il y a deux voltes :

1. Volte à droite ;
2. Volte à gauche.

DES LIGNES

Dans la canne il n'y a que deux lignes, l'une qui occupe le côté droit, l'autre qui occupe le gauche.

DES MOULINETS OU CIRCUMDUCTIONS

Le moulinet est une circumduction de la canne, d'avant en arrière ou d'arrière en avant, le poignet seul produit le mouvement. Il y a quatre moulinets simples :

1. **Enlevez dessous, droit.**
2. **Coupez dessus, gauche.**
3. **Enlevez dessous, gauche.**
4. **Coupez dessus, droit.**

Plus deux composés :

1. **Coupez dessus à droite et à gauche.**
2. **Enlevez dessous à droite et à gauche.**

DES COUPS SIMPLES

Les coups simples sont ceux qui se dirigent le plus directement au corps.

A la canne il n'y a que sept coups simples :

1. **Coup de pointe.**
2. **Coup de figure.**
3. **Coup de tête.**
4. **Coup de ventre.**
5. **Coup de flanc.**
6. **Coup de manchette.**
7. **Coup de cuisse.**

Le coup de pointe est le plus simple de tous ; il consiste à frapper la figure ou la poitrine de l'adversaire avec l'extrémité de la canne. Il sert aussi comme feinte à attirer une parade de l'adversaire afin de se fournir une attaque avantageuse.

Le coup de figure est l'action de frapper de la canne sur l'une ou l'autre joue.

Le coup de tête est l'action de frapper la tête.

Le coup de ventre est l'action de frapper le ventre.

Le coup de flanc est l'action de frapper le côté droit de l'adversaire.

Le coup de manchette est l'action de frapper le poignet, à droite ou à gauche.

Le coup de cuisse est l'action de frapper la jambe droite, à droite ou à gauche.

DE LA PARADE

La parade est le mouvement qui détourne de la ligne du corps la canne de l'adversaire quand il attaque.

Dans la canne il y a trois parades :

1. **Parer la tête par la prime tierce (ou quarte).**
2. **Parer la figure et le coup de manchette par tierce (ou quarte).**
3. **Parer le ventre, le flanc et la cuisse par la seconde et l'octave.**

Il n'y a que deux espèces de parades : par l'opposition ou par le contre.

Celle par opposition s'appelle aussi parade simple ; nous venons d'en parler. Il nous reste à expliquer ce que c'est qu'un contre.

Le contre est la parade en opposition qui s'exécute par la ligne circulaire.

Dans la canne il n'y a que deux contres : celui de prime ou tierce et celui de quarte.

Les contres ne se prennent que sur les coups de pointe au corps.

DES FEINTES

La feinte est le simulacre du coup; c'est le moyen d'attirer la canne de l'adversaire par une fausse démonstration d'attaque dans une ligne pour l'attaquer dans une autre.

Il y a autant de feintes que de coups simples.

Les feintes composées avec les coups simples forment ce qu'on appelle la leçon.

DE LA RIPOSTE

La riposte est l'attaque qui suit la parade. L'attaque faite en riposte est de toutes celle qui présente le plus sécurité pour le tireur qui l'exécute et le plus de danger pour l'assaillant contre lequel elle est dirigée.

Dans la canne il y a deux ripostes :

1. Du tac au tac.
2. A temps perdu.

La première est celle qui suit immédiatement la parade ; elle doit s'exécuter avec la plus grande rapidité.

La seconde est celle où le pareur, en ne faisant pas suivre immédiatement la parade par la riposte, en règle la détermination sur les mouvements de l'adversaire.

CHAPITRE II

PREMIÈRE LEÇON

TRAVAIL SUR PLACE

Un moulinet à droite, un à gauche et tomber en garde, la main en tierce, bras presque tendu, le bras gauche derrière les reins, les épaules bien effacées.

Des attaques simples.

Coup droit en tierce (ou en quarte),
Relevez-vous.

Coup de figure à droite à fond,
Relevez-vous.

Coup de figure à gauche à fond,
Relevez-vous.

Feinte de coup de figure à droite, coup à gauche,
Relevez-vous.

Feinte de coup de figure à gauche, coup à droite,
Relevez-vous.

Coup de ventre à fond,
Relevez-vous.

Coup de flanc à fond,
Relevez-vous.

Feinte de coup de ventre, coup de flanc,
Relevez-vous.

Feinte de coup de flanc, coup de ventre,
Relevez-vous.

Coup de cuisse à gauche à fond,
Relevez-vous.

Coup de cuisse à droite à fond,
Relevez-vous.

Feinte de coup de cuisse à gauche et coup à droite,
Relevez-vous.

Feinte de coup de cuisse à droite et coup à gauche,
Relevez-vous.

Coup de tête à fond,
Relevez-vous.

Feinte du coup de tête, coup de tête,
Relevez-vous.

Coup de manchette à droite,
Relevez-vous.

Coup de manchette à gauche,
Relevez-vous.

Feinte de coup de manchette à gauche, coup à droite,
Relevez-vous.

Feinte de coup de manchette à droite, coup à gauche,
Relevez-vous.

Des attaques composées.

Se mettre en garde :
Double coup de figure à droite,
Relevez-vous.

Double coup de figure à gauche,
Relevez-vous.

Double coup de figure à droite, double coup de figure à gauche,
Relevez-vous.

Double coup de ventre,
Relevez-vous.

Double coup de flanc,
Relevez-vous.

Double coup de ventre, double coup de flanc,
Relevez-vous.

Double coup de cuisse à droite,
Relevez-vous.

Double coup de cuisse à gauche,
Relevez-vous.

Double coup de cuisse à droite et double coup à gauche,
Relevez-vous.

Double coup de tête,
Relevez-vous.

Double coup de manchette à droite,
Relevez-vous.

Double coup de manchette à gauche,
Relevez-vous.

Moulinets.

Moulinets simples :

Enlevez dessous à droite.
Enlevez dessous à gauche.
Coupez dessus à droite.
Coupez dessus à gauche.

Moulinets composés :

Enlevez dessous à droite, enlevez dessous à gauche.
Coupez dessus à droite, coupez dessus à gauche.
Enlevez dessous à droite, coupez dessus à gauche.
Coupez dessus à droite, enlevez dessous à gauche.
Enlevez dessous à gauche, coupez dessus à droite.
Coupez dessus à gauche, enlevez dessous à droite.

Attaques, parades et ripostes.

Coup de pointe, parade de prime, coup de tête.
Coup de pointe, parade de figure gauche, coup de figure gauche.
Coup de pointe, parade de figure droite, coup de figure droit.
Coup de pointe, parade de figure gauche, coup de figure droit.
Coup de pointe, parade de figure droite, coup de figure gauche.
Coup de pointe, parade de prime, coup de figure droit.
Coup de pointe, parade de prime, coup de figure gauche.
Coup de pointe, parade de prime, coup de ventre.
Coup de pointe, parade de prime, coup de flanc.
Coup de pointe, parade de figure gauche, coup de flanc.
Coup de pointe, parade de figure droit, coup de ventre.
Coup de pointe, parade de figure gauche, coup de ventre.
Coup de pointe, parade de figure droit, coup de flanc.
Coup de manchette, parade de manchette, coup de manchette.
Coup de tête, parade de prime, coup de tête.
Coup de figure droit, parade de figure droit, coup de figure droit.
Coup de figure gauche, parade de figure gauche, coup de figure gauche.
Coup de figure droit, parade de figure gauche, coup de figure droit.
Coup de figure gauche, parade de figure droit, coup de figure gauche.
Coup de figure droit, parade de figure gauche, coup de figure gauche.
Coup de figure gauche, parade de figure droit, coup de figure droit.
Coup de ventre, parade de seconde, coup de ventre.
Coup de flanc, parade d'octave, coup de flanc.
Coup de ventre, parade d'octave, coup de ventre.
Coup de flanc, parade de seconde, coup de flanc.
Coup de tête, parade de seconde, coup de tête.
Coup de tête, parade d'octave, coup de tête.
Coup de cuisse gauche, parade de prime, coup de cuisse gauche.
Coup de cuisse droit, parade de prime, coup de cuisse droit.

Coup de cuisse droit, parade de prime, coup de cuisse gauche.

Coup de cuisse gauche, parade de prime, coup de cuisse droit.

Nous nous arrêtons là et laissons au professeur ou à l'élève le soin de combiner lui-même tous ces exercices entre eux.

Voltes sur place et attaques.

1er TEMPS. 1. Coup de figure gauche devant.
2. Quart de tour à droite en tournant sur le pied droit.
3. Coup de figure gauche devant.
4. Quart de tour à droite en tournant sur le même pied.
5. Coup de figure gauche.
6. Quart de tour à droite.
7. Coup de figure gauche.
8. Quart de tour à droite.

2e TEMPS. 1. Coup de figure gauche.
2. Demi-tour à droite sur le pied droit.
3. Coup de figure gauche.
4. Demi-tour à droite.

3e TEMPS. 1. Coup de figure gauche.
2. Tour entier à droite sur le pied droit.

4e TEMPS. 1. Coup de figure droit.
2. Quart de tour à gauche sur le pied droit.
3. Coup de figure droit.
4. Quart de tour gauche.
5. Coup de figure droit.
6. Quart de tour gauche.
7. Coup de figure droit.
8. Quart de tour gauche.

5e TEMPS. 1. Coup de figure droit.
2. Demi-tour à gauche.
3. Coup de figure droit.
4. Demi-tour à gauche.

6e TEMPS. 1. Coup de figure droit.
2. Tour entier à gauche.

Répéter ces six temps avec les coups de flanc, de ventre.

7e TEMPS. 1. Coup de figure à gauche et quart de tour à droite.
2. Coup de figure droit et quart de tour à gauche.
3. Coup de figure droit et quart de tour à gauche.
4. Coup de figure gauche et quart de tour à droite.

8e TEMPS. 1. Coup de figure gauche et demi-tour à droite.
2. Coup de figure à droite et demi-tour à gauche.
3. Coup de figure droit et demi-tour à gauche.
4. Coup de figure gauche et demi-tour à droite.

Répéter ces deux temps avec les coups de flanc et de ventre.

Attaques, parades, ripostes et voltes.

1er TEMPS. Coup de figure gauche, parer prime, coup de figure gauche, quart de tour à droite, coup de figure gauche, parer prime, coup de figure gauche, etc.

2e TEMPS. Coup de figure droit, parer prime, coup de figure droit, quart de tour à gauche, coup de figure droit, etc.

3e TEMPS. Coup de figure gauche, parer prime, coup de figure gauche, demi-tour à droite, coup de figure gauche, etc.

4e TEMPS. Coup de figure droit, parer prime, coup de figure droit, demi-tour à gauche, coup de figure droit, etc.

5e TEMPS. Double coup de figure gauche, parer prime, double coup de figure gauche, demi-tour à droite, double coup de figure gauche, parer prime, etc.

6e TEMPS. Double coup de figure droit, parer prime, double coup de figure droit, demi-tour à gauche, double coup de figure droit, etc.

Exécuter de la même manière les *triples* coups de figure à gauche et à droite.

7e TEMPS. Coup de flanc, prime, quart de tour à droite, coup de flanc, prime, quart de tour à droite, coup de flanc, prime,

quart de tour à droite, coup de flanc, prime, quart de tour à droite.

8e **TEMPS**. Coup de ventre, prime, quart de tour à gauche, coup de ventre, prime, quart de tour à gauche, coup de ventre, prime, quart de tour à gauche, coup de ventre, prime, quart de tour à gauche.

9e **TEMPS**. Coup de flanc, prime, demi-tour à droite, coup de flanc, prime, demi-tour à droite.

10e **TEMPS**. Coup de ventre, prime, demi-tour à gauche, coup de ventre, prime, demi-tour à gauche.

11e **TEMPS**. Coup de flanc, prime, quart de tour à droite, coup de ventre, prime, quart de tour à gauche.

12e **TEMPS**. Coup de ventre, prime, quart de tour à gauche, coup de flanc, prime, quart de tour à droite.

13e **TEMPS**. Coup de flanc, prime, quart de tour à droite, coup de ventre, prime, quart de tour à droite, coup de flanc, prime, quart de tour à droite.

14e **TEMPS**. Coup de ventre, prime, quart de tour à gauche, coup de flanc, prime, quart de tour à gauche, coup de ventre, prime, quart de tour à gauche.

CHAPITRE III

2e LEÇON

TRAVAIL EN MARCHANT

Un moulinet à droite, un à gauche et tomber en garde, la main en tierce, le bras presque tendu, le bras gauche derrière les reins, les épaules bien effacées.

Attaques composées.

1er TEMPS. Marcher.

1. Coup de pointe, avancer le pied gauche.
2. Coup de pointe, avancer le pied droit, etc.

2e TEMPS. Rompre.

1. Coup de pointe, reculer le pied droit.
2. Coup de pointe, reculer le pied gauche, etc.

3e TEMPS. Marcher.

1. Coup de figure à gauche, avancer le pied gauche.
2. Coup de figure à droite, avancer le pied droit, etc.

4e TEMPS. Rompre.

1. Coup de figure gauche, reculer le pied droit.
2. Coup de figure droit, reculer le pied gauche, etc.

5ᵉ TEMPS. **Marcher.**

1. Coup de pointe, parer la figure à droite, coup de figure à gauche, avancer le pied gauche.
2. Coup de pointe, parer la figure à gauche, coup de figure droit, avancer le pied droit, etc.

6ᵉ TEMPS. **Rompre.**

1. Coup de pointe, parer la figure à droite, coup de figure gauche, reculer le pied droit.
2. Coup de pointe, parer la figure à gauche, coup de figure droit, reculer le pied gauche.

7ᵉ TEMPS. **Marcher.**

1. Double coup de figure gauche, avancer le pied gauche.
2. Double coup de figure droit, avancer le pied droit, etc.

8ᵉ TEMPS. **Rompre.**

1. Double coup de figure droit, reculer le pied gauche.
2. Double coup de figure gauche, reculer le pied droit, etc.

9ᵉ TEMPS. **Marcher.**

1. Coup de figure à gauche, coup de flanc, avancer le pied gauche.
2. Coup de figure à droite, coup de ventre, avancer le pied droit, etc.

10ᵉ TEMPS. **Rompre.**

1. Coup de figure gauche, coup de flanc, reculer le pied droit.
2. Coup de figure droit, coup de ventre, reculer le pied gauche, etc.

11ᵉ TEMPS. **Marcher.**

1. Triple coup de figure gauche, avancer le pied gauche.
2. Triple coup de figure droit, avancer le pied droit, etc.

12ᵉ TEMPS. **Rompre.**

1. Triple coup de figure gauche, reculer le pied droit.
2. Triple coup de figure droit, reculer le pied gauche, etc.

13ᵉ TEMPS. **Marcher.**

1. Coup de ventre, coup de flanc, avancer le pied gauche.
2. Coup de flanc, coup de ventre, avancer le pied droit, etc.

14ᵉ TEMPS. **Rompre.**

1. Coup de ventre, coup de flanc, reculer le pied droit.
2. Coup de flanc, coup de ventre, reculer le pied gauche, etc.

15e TEMPS. Marcher.

1. Coup de flanc, parer la tête, avancer le pied gauche.
2. Coup de ventre, parer la tête, avancer le pied droit, etc.

16e TEMPS. Rompre.

1. Coup de flanc, parer la tête, reculer le pied droit.
2. Coup de ventre, parer la tête, reculer le pied gauche, etc.

17e TEMPS. Marcher.

1. Double coup de flanc, avancer le pied gauche.
2. Double coup de ventre, avancer le pied droit, etc.

18e TEMPS. Rompre.

1. Double coup de flanc, reculer le pied droit.
2. Double coup de ventre, reculer le pied gauche, etc.

19e TEMPS. Marcher.

1. Double coup de figure droit, avancer le pied gauche, double coup de flanc.
2. Double coup de figure gauche, avancer le pied droit, double coup de ventre.

20e TEMPS. Rompre.

1. Double coup de figure droit, reculer le pied droit, double coup de flanc.
2. Double coup de figure gauche, reculer le pied gauche, double coup de ventre.

Le professeur combinera de la même manière les coups de cuisses, avec les coups de tête, de figure, de flanc, de ventre en marchant et en rompant.

Il fera exécuter ensuite des doubles et des triples coups de cuisses, combinés avec des doubles et des triples coups de tête, de figure, de flanc, de ventre, etc.

Voltes et attaques.

1er TEMPS. Progression en avant.

1. Coup de figure gauche, en voltant sur le pied droit et à droite, c'est-à-dire ayant, après la volte, le pied gauche en arrière et le corps face en arrière.
2. Coup de figure gauche et volte à droite, etc.

2e TEMPS. Progression en arrière.

3e TEMPS. Progression en avant.

1. Coup de figure à droite, volte à gauche.
2. Coup de figure à droite, volte à gauche, etc.

4e TEMPS. Progression en arrière.

5e TEMPS. Progression en avant.

1. Double coup de figure à gauche, volte à droite.
2. Double coup de figure à gauche, volte à droite, etc.

6e TEMPS. Progression en arrière.

7e TEMPS. Progression en avant.

1. Double coup de figure droit, volte à gauche sur le pied droit, coup de figure droit, volte à gauche sur le pied gauche, etc.

8e TEMPS. Progression en arrière.

9e TEMPS. Progression en avant.

1. Coup de figure à gauche, coup de flanc, volte sur le pied droit et à droite.
2. Coup de figure à gauche, coup de flanc, volte sur le pied gauche et à droite, etc.

10e TEMPS. Progression en arrière.

11e TEMPS. Progression en avant.

1. Coup de figure à droite, coup de ventre, en voltant sur le pied gauche et à gauche.
2. Coup de figure à droite, coup de ventre, volte sur le pied droit et à gauche.

12e TEMPS. Progression en arrière.

13e TEMPS. Progression en avant.

1. Coup de ventre, parer la tête, et coup de flanc, volte sur le pied droit et à droite.
2. Coup de ventre, parer la tête, coup de flanc, volte sur le pied gauche et à droite, etc.

14e TEMPS. Progression en arrière.

15e TEMPS. Progression en avant.

1. Coup de flanc, parer la tête, coup de ventre, volte sur le pied gauche et à gauche.

2. Coup de flanc, parer la tête, coup de ventre, volte sur le pied droit et à gauche, etc.

16e TEMPS. Progression en arrière.

17e TEMPS. Progression en avant.

1. Double coup de flanc, volte sur le pied droit et à droite.
2. Double coup de flanc, volte sur le pied gauche et à droite.

18e TEMPS. Progression en arrière.

19e TEMPS. Progression en avant.

1. Double coup de ventre, volte sur le pied gauche et à gauche.
2. Double coup de ventre, volte sur le pied droit et à gauche.

20e TEMPS. Progression en arrière.

21e TEMPS. Progression en avant.

1. Triple coup de figure à gauche, volte sur le pied droit et à droite.
2. Triple coup de figure à gauche, volte sur le pied gauche et à droite.

22e TEMPS. Progression en arrière.

23e TEMPS. Progression en avant.

1. Triple coup de figure droit, volte sur le pied gauche et à gauche.
2. Triple coup de figure droit, volte sur le pied droit et à gauche.

24e TEMPS. Progression en arrière.

BOXE FRANÇAISE

CHAPITRE PREMIER

PRÉLIMINAIRES

La boxe proprement dite était connue des anciens sous le nom de *pugilat.* Cette lutte à coups de poings est le plus ancien des jeux athlétiques. C'est Thésée qui, le premier, aurait établi les règles propres à ce genre de combat. Les adversaires armaient alors leurs mains d'une espèce de gantelet formé de lanières de cuir, qu'on appelait *ceste.* Les lutteurs se servaient généralement du bras droit pour frapper et du bras gauche pour garantir la tête.

Un autre genre de boxe était aussi en honneur dans les jeux des Grecs ; elle s'appelait *pancrace* et consistait dans la réunion de la *lutte* et du *pugilat.* Philostrate dit que le pancrace était le plus beau de tous les exercices auxquels se livraient les athlètes.

De nos jours nous avons conservé les jeux des anciens, mais en les pratiquant séparément.

Ainsi, par exemple, en ce moment, la boxe est très en vogue chez les Anglais, mais ils sont loin d'y briller par l'élégance et la noblesse que les Grecs apportaient dans cette sorte de combat. L'introduction de la boxe en Angleterre date des temps les plus reculés ; mais où cet art a eu certainement le plus d'éclat c'est au XVIIIe siècle. Vers 1791 il y avait un théâtre de boxeurs au Lycée, dans le Strand, et un autre près de Haymarket. Plus d'un membre actuel des deux chambres du Parlement a dû être habile

boxeur dans sa jeunesse. Lord Byron aimait beaucoup la boxe et il en parle souvent avec plaisir dans ses mémoires. Il nous faudrait trop de place pour inscrire les noms des fameux boxeurs qui illustrèrent l'arène de l'Angleterre pendant un siècle, il nous suffira de citer Humphries et Mendoza qui engagèrent une fameuse lutte le 3 mai 1786, dans laquelle Humphries fut vainqueur. Un peu plus tard, le célèbre Tom Grig s'illustra dans sa lutte avec Molineaux (1811) et fut nommé le champion de l'Angleterre.

Du pancrace il nous est encore resté la lutte qui est très-usitée en Suisse (voir précédemment ce que nous en disons) ; enfin la boxe française, sorte de combat d'abord très en vogue parmi les marins français, puis, plus tard, arrangée en leçons et en combat régulier par plusieurs professeurs qui l'ont mélangé avec la boxe.

La *boxe française*, qu'il ne faut point confondre avec la *savate*, se divise en seize leçons, dont neuf sur deux faces ou leçons de *couloir* et sept sur quatre faces ou leçons de *mêlée*.

On fait à cette boxe des *feintes* avec les poings ainsi qu'avec les pieds ; pour arriver à bien faire ces dernières, il faut beaucoup travailler l'équilibre du corps. De tous les exercices corporels, la boxe est sans contredit celui qui exerce le plus l'ensemble des muscles et des articulations.

C'est une lutte enfin qui développe l'agilité, la souplesse des reins et la résistance à la fatigue ; tantôt on plie le corps en feignant d'attaquer les membres inférieurs de l'adversaire et instanément on se redresse et on frappe les parties supérieures ; tantôt, au contraire, on menace les parties supérieures et on plie le corps rapidement pour toucher par-dessous.

L'assaut se compose de deux parties : *l'attaque* et *la parade*.

L'attaque constitue à elle seule les seize leçons suivantes ; quant à la parade elle est très-simple et en voici les quelques règles :

1° Tout coup de pied donné le corps penché de côté, doit être paré par l'élève de manière à être conduit dans le sens de la course, sans jamais arrêter le pied. Exemple :

Un coup de pied de figure du pied droit doit être paré en chassant le pied de l'adversaire sur la droite du pareur ; un coup de pied de figure du pied gauche, en chassant le pied sur sa gauche.

Les coups de pied droits sont toujours parés de la main droite et les coups gauches de la main gauche.

2° Tout coup de pied direct, donné du pied droit ou du gauche, en avant ou en arrière, doit toujours être paré en chassant le pied de haut en bas, ou bien en saisissant, s'il est possible, le pied dans sa course. Dans ce dernier cas, les tireurs se séparent et s'attaquent de nouveau.

3° Tout coup de poing se pare avec les poings ou avec les coudes.

On se sert pour l'assaut de gants rembourrés afin d'amortir les coups.

Il y a, comme dans les autres branches des armes, des coups *simples* et des coups *composés.*

Les premiers sont ceux qui se suivent sans être interrompus par une *volte* ou par un *chassé ;* les seconds, au contraire, comprennent toujours ces deux mouvements.

La *volte* est un demi-tour à droite ou à gauche, c'est-à-dire le pas de valse en dedans ou en dehors. Le *chassé* est une succession immédiate d'un pied à l'autre, celui-ci ayant été porté en avant. Pour bien l'exécuter, il faut faire un pas en avant du pied gauche (ou du droit) et avancer l'autre pied en avant du premier, mais en ayant soin de passer derrière lui.

L'expression de *soulager la jambe* veut dire que sur une feinte ou une attaque quelconque de l'adversaire on porte en arrière la jambe qui était en avant et l'on échappe ainsi à ses coups par un rapide éloignement.

Le *coup de pied bas* est celui qui se donne du pied gauche (ou droit) sur le bas de l'une ou l'autre jambe de l'adversaire. Afin de bien exécuter ce mouvement, il faut que le pied qui sert d'appui soit tourné complétement en dedans et que l'autre soit élevé et baissé le plus rapidement possible.

Le *coup de pied de figure* est celui qui se donne en élevant la jambe de toute sa hauteur et le corps penché en sens inverse du coup ; il se fait à droite ou à gauche. Pour bien le détacher il faut d'abord élever le pied contre les fesses et le lancer à droite ou à gauche par le chemin le plus direct.

Le *coup de pied direct* est celui qui se donne le corps étant de face ; il faut éviter de trop le lever en avant car il déterminerait une chute sur le dos. Il se donne en avant et en arrière.

NOTA. — *Dans tout coup de pied la pointe du pied doit toujours être baissée et le coup doit autant que possible n'être qu'indiqué.*

CHAPITRE II

DE LA GARDE

L'élève se place d'abord face à l'adversaire, le corps d'aplomb, les pieds joints et les bras pendants.

Puis il lève les poings à hauteur de la poitrine, leur fait décrire un ou deux moulinets et se fend à droite, de la jambe droite, le bras droit tendu horizontalement à droite. Il se relève en ramenant le pied droit près du gauche et le poing droit à la poitrine; il exécute de même trois moulinets en sens inverse des premiers et se fend à gauche de la jambe gauche, le bras gauche tendu horizontalement à gauche. Il imprime ensuite un mouvement au corps de manière à l'amener, la jambe gauche en avant, le poing gauche ramené à la poitrine, les épaules bien effacées et le corps d'aplomb sur les hanches.

1re LEÇON. Couloir.

1. En garde.
2. Coup de poing droit en avançant le pied droit.
3. Coup de poing gauche en avançant le pied gauche.
4. Faire face en arrière en tournant à gauche sur le pied droit et portant le pied gauche en avant.
5. Coup de poing droit en avançant le pied droit.
6. Coup de poing gauche en avançant le pied gauche.
7. Salut par deux moulinets et revenir à la première position de la garde.

2e LEÇON. Couloir.

1. En garde.
2. Deux coups de poing droits.

3. Soulager la jambe gauche.
4. La reporter en avant et coup de pied bas du pied droit.
5. Face en arrière en portant la jambe droite en avant.
6. Deux coups de poing gauches.
7. Soulagez la jambe droite.
8. La reporter en avant et coup de pied bas du pied gauche.
9. Salut et en position.



3e LEÇON. Mêlée.

1. En garde du pied droit en avant et quart de tour à droite sur ce pied et porter le pied gauche en avant.
2. Deux coups de poing.
3. Soulagez la jambe.
4. La reporter en avant et coup de pied bas du pied droit et sauter à droite, le pied gauche en avant.

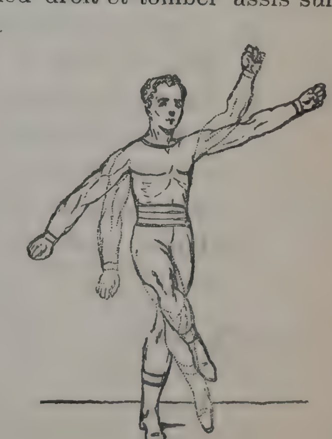
On continue ainsi sur les quatre faces, puis le salut et en position.

4e LEÇON. Couloir.

1. En garde.
2. Deux coups de poing.
3. Soulagez la jambe.
4. La reporter en avant et coup de pied direct devant.
5. Coup de pied gauche direct en arrière.
6. Tourner à gauche sur la pointe du pied droit et tomber assis sur la jambe droite, la gauche en avant.

Continuer ainsi sur deux faces.

5e LEÇON. Mêlée.



1. En garde.
2. Deux coups de poing.
3. Soulagez la jambe.
4. La reporter en avant et feinte du coup de pied de figure du pied droit.
5. Coup de pied bas du pied gauche.
6. Sauter à gauche.

Continuer ainsi sur les quatre faces.

6e LEÇON. Couloir.

1. En garde.
2. Deux coups de poing.
3. Soulagez la jambe.
4. La reporter en avant et feinte du coup de pied de figure du pied droit.
5. Tourner le corps à gauche et tomber assis face en arrière sur la jambe droite, la gauche en avant.
6. Deux coups de poing, etc.

Continuer ainsi sur deux faces.

7e LEÇON. Mêlée.

1. En garde.
2. Deux coups de poing.
3. Soulagez la jambe.
4. La reporter en avant et coup de pied bas du pied gauche, coup de pied de figure du pied droit.
5. Chassez à gauche et coup de pied de figure du pied gauche.
6. Sauter à droite en avant en portant le pied gauche devant le droit.

Continuer ainsi sur quatre faces.

LEÇON. Couloir.

1. En garde.
2. Deux coups de poing.
3. Soulagez la jambe.
4. La reporter en avant, coup de pied bas du pied gauche.
5. Coup de pied de figure du pied droit.
6. Chassez à gauche.
7. Coup de pied de figure du pied gauche.
8. Tournez le corps à droite face en avant et tomber assis sur la jambe droite en plaçant la gauche devant la droite.

Continuer ainsi sur les deux faces.



9e LEÇON. Mêlée.

1. En garde.
2. Deux coups de poing.
3. Soulagez la jambe.

4. La reporter en avant et feinte du coup de pied de figure droit.
5. Coup de pied de figure droit.
6. Coup de pied bas gauche.
7. Sauter en avant à gauche.

Continuer sur les quatre faces.

10e LEÇON. Couloir.

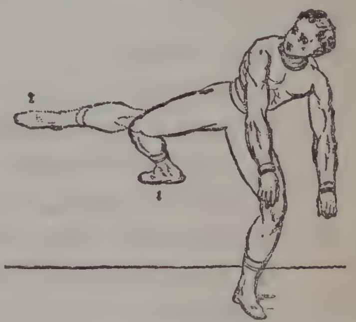
1. En garde.
2. Deux coups de poing.
3. Soulagez la jambe.
4. La reporter en avant, coup de pied direct droit devant.
5. Coup de pied direct gauche en arrière.
6. Volte à gauche, coup de pied de figure gauche et porter le pied en avant en s'asseyant sur la jambe droite.

Continuer sur deux faces.

11e LEÇON. Mêlée.

1. En garde.
2. Deux coups de poing.
3. Soulagez la jambe.
4. La reporter en avant, coup de pied bas du pied gauche.
5. Coup de figure du pied droit.
6. Volte à gauche, coup de pied de figure gauche.
7. Sauter à droite et en avant, le pied gauche devant.

Continuer sur les quatre faces.



12e LEÇON. Couloir.

1. En garde.
2. Deux coups de poing.
3. Soulagez la jambe.
4. La reporter en avant, feinte de coup de pied de figure droit en passant la jambe droite devant l'adversaire.
5. Coup de pied de figure gauche à fond.
6. Volte à gauche, coup de pied de figure gauche.
7. Coup de pied de figure droit, et retomber assis sur la jambe droite.

Continuer sur les deux faces.

13ᵉ LEÇON. Mêlée.

1. En garde.
2. Deux coups de poing.
3. Soulagez la jambe.
4. La reporter en avant, feinte de ramasser la jambe de l'adversaire.
5. Coup de pied de figure droit avec la jambe droite.
6. Coup de pied de figure gauche.
7. Volte à droite, coup de pied de figure droit et sauter à gauche en avant.

Continuer sur quatre faces.

14ᵉ LEÇON. Couloir.

1. En garde.
2. Deux coups de poing.
3. Soulagez la jambe.
4. La reporter en avant, volte à gauche, coup de pied direct devant.
5. Volte à gauche, coup de pied gauche.
6. Double chassé à droite, coup de pied droit.
7. Volte à gauche, coup de pied gauche.
8. Porter le pied gauche en avant et tomber assis sur la jambe droite.

Continuer sur les deux faces.

15ᵉ LEÇON. Mêlée.

1. En garde.
2. Deux coups de poing.
3. Soulagez la jambe.
4. Volte à gauche, coup de pied de figure gauche.
5. Chasser à droite, coup de pied de figure droit.
6. Volte à gauche, coup de figure gauche et sauter en avant à droite.

Continuer sur les quatre faces.

16ᵉ LEÇON. Couloir.

1. En garde.
2. Deux coups de poing.
3. Soulager la jambe.
4. Chasser en avant du pied gauche et le plus loin possible.

5. Coup de pied de figure du pied gauche.
6. Volte à droite, coup de figure droit.
7. Chasser et volte à gauche, coup de pied du pied gauche.
8. Double chassé à droite, coup de figure droit.
9. Volte à gauche, chasser et coup de pied gauche.
10. Tomber en garde.

Continuer sur deux faces.

JET DE LA PIERRE

PRÉLIMINAIRES

Le jet de la pierre n'est autre chose que le jeu *du disque* des anciens. Celui-ci était en usage dès les temps héroïques. Le disque dont les Grecs se servaient était fort lourd, car il avait de 25 à 35 centimètres de diamètre; celui qui le lançait le plus loin remportait le premier prix.

Quelquefois, au lieu de disque, on employait une masse de fer de forme presque sphérique qu'on lançait alors à peu près de la même manière que celle que nous allons indiquer pour notre jet de pierre.

Nous allons donc nous occuper de la méthode à suivre pour enlever une pierre des deux mains, puis d'une main, puis après de la manière dont doit se faire le jet de pierre.

CHAPITRE PREMIER

PREMIÈRE MÉTHODE

Lever la pierre à deux mains.

Cette pierre sera choisie, de forme ovale à surface plate et à bords arrondis. On prendra de préférence une pierre de quartz à cause de sa contexture serrée et dure et de son poids relativement considérable par rapport à sa grandeur.

Ainsi une pierre de 18 centimètres d'épaisseur sur le centre, de 50 centimètres de longueur, sur 30 centimètres de large, pèsera de 80 à 100 livres.

1er EXERCICE. Élever la pierre en avant jusqu'aux hanches.

Le gymnaste saisira d'abord la pierre par les parties les moins épaisses, l'équilibrera sur les mains en plaçant les quatre doigts de chaque main en dessous et les pouces en dessus ; puis écartant les jambes, il commencera à se relever avec la pierre jusqu'aux hanches.

2e EXERCICE. Élever la pierre en avant jusqu'à la poitrine.

S'y prendre de la même manière que précédement et arrivé aux hanches, élever la pierre jusqu'à la poitrine en lui faisant faire un demi-tour de haut en bas ; les doigts se trouveront alors en haut et les pouces en dessous.

3e EXERCICE. Élever la pierre en avant au-dessus de la tête.

S'y prendre comme précédemment et une fois arrivé à la poitrine, élever les bras en haut de toute leur longueur en accompagnant de l'œil le trajet de la pierre.

4e EXERCICE. Redescendre la pierre en s'y prenant comme pour la lever.

5e EXERCICE. Élever la pierre à droite jusqu'à la hanche droite.

6e EXERCICE. Élever la pierre à gauche jusqu'à la hanche gauche.

7e EXERCICE. Élever la pierre à droite jusqu'au-dessus de la tête.

8e EXERCICE. Élever la pierre à gauche jusqu'au-dessus de la tête.

Nota. — Dans le cas où la pierre serait trop gênante et qu'on ne puisse pas lui faire faire demi-tour, il faut passer les pouces et la partie inférieure de la main en dessous de la pierre et finir ainsi l'ascension commencée.

9e EXERCICE. Élever la pierre en avant jusqu'aux épaules et à bras tendu.

10e **EXERCICE.** Élever la pierre en avant jusqu'au-dessus de la tête et à bras tendus.

11e **EXERCICE.** Élever la pierre à droite et à bras tendus jusqu'aux épaules.

12e **EXERCICE.** Élever la pierre à gauche et à bras tendus jusqu'aux épaules.

13e **EXERCICE.** Élever la pierre à droite jusqu'au-dessus de la tête.

14e **EXERCICE.** Élever la pierre à gauche jusqu'au-dessus de la tête.

15e **EXERCICE.** Élever la pierre en avant jusqu'aux épaules et marcher en avant ou en arrière, à droite ou à gauche.

16e **EXERCICE.** Élever la pierre en avant au-dessus de la tête et marcher en avant ou en arrière, à droite ou à gauche.

CHAPITRE II

DEUXIÈME MÉTHODE

Lever la pierre avec une seule main.

Le poids de cette pierre doit varier entre 40 et 50 livres, elle doit avoir la même forme et la même contexture que la précédente.

1er EXERCICE. Élever la pierre de la main droite jusqu'aux hanches et en avant.

Le gymnaste appuye sa main gauche sur la pierre, la fait basculer et glisse la main droite à plat en dessous, puis retirant la main gauche en arrière pour faire contre-poids, il fait effort des reins et des jarrets pour se relever, le bras plié au coude.

2e EXERCICE. Élever la pierre des hanches au-dessus de la tête en avant.

S'y prendre comme précédemment et une fois arrivé aux hanches, élever la pierre jusqu'à l'épaule en tournant la main et la pierre de gauche à droite et continuer son ascension jusqu'au-dessus de la tête, en l'accompagnant toujours de l'œil.

3e EXERCICE. Élever la pierre de la main gauche jusqu'aux hanches en avant.

4ᵉ EXERCICE. Élever la pierre de la main gauche jusqu'au-dessus de la tête en avant.

5ᵉ EXERCICE. Élever la pierre de la main droite et à droite jusqu'à l'épaule.

6ᵉ EXERCICE. Élever la pierre de la main gauche et à gauche jusqu'à l'épaule.

7ᵉ EXERCICE. Élever la pierre en avant à bras tendu jusqu'au-dessus de la tête.

8ᵉ EXERCICE. Élever la pierre en avant à bras tendu de la main gauche, jusqu'au-dessus de la tête.

9ᵉ EXERCICE. Élever la pierre à bras tendu de la main droite jusqu'au-dessus de la tête et à droite.

10ᵉ EXERCICE. Élever la pierre à bras tendu de la main gauche jusqu'au-dessus de la tête et à gauche.

CHAPITRE III

JETER LA PIERRE A DEUX MAINS

1er EXERCICE. Élever la pierre jusqu'aux hanches et la lancer en avant.

2e EXERCICE. Élever la pierre jusqu'aux hanches et la lancer à droite.

3e EXERCICE. Élever la pierre jusqu'aux hanches et la lancer à gauche.

4e EXERCICE. Élever la pierre jusqu'aux épaules et la lancer en avant.

5e EXERCICE. Élever la pierre jusqu'aux épaules et la lancer à droite.

6e EXERCICE. Élever la pierre jusqu'aux épaules et la lancer à gauche.

7e EXERCICE. Élever la pierre jusqu'au-dessus de la tête et la jeter en avant.

8e EXERCICE. Élever la pierre jusqu'au-dessus de la tête et la lancer en arrière.

9e EXERCICE. Élever la pierre jusqu'au-dessus de la tête et la lancer à droite.

10e EXERCICE. Élever la pierre jusqu'au-dessus de la tête et la lancer à gauche.

Nota. — Afin de vérifier celui des gymnastes qui lance le plus loin la pierre, on trace sur le sol plusieurs cercles concentriques à une distance de 30 centimètres l'un de l'autre et les gymnastes se placent chacun leur tour au centre commun de tous ces ronds.

Il est évident que c'est celui qui a lancé le plus loin la pierre, soit en avant ou en arrière, soit à droite ou à gauche, qui a l'avantage sur tous les autres.

CHAPITRE IV

JETER LA PIERRE D'UNE SEULE MAIN

1er EXERCICE. Jeter la pierre en avant du bras droit, le bras fléchi, le dos de la main affleurant l'épaule, le coude prononcé en avant et en dehors et avancer le pied gauche de 50 centimètres. Le bras gauche, écarté du corps, sert à prendre l'élan et à tenir l'équilibre.

Faire une demi-rotation du haut du corps du côté droit en fléchissant sur les deux jarrets.

Le corps reviendra ensuite rapidement à sa position en étendant le haut du corps en avant et faisant décrire un arc de cercle au bras qui se déploiera en haut et en avant.

2e EXERCICE. Jeter la pierre en avant du bras gauche.

3e EXERCICE. Jeter la pierre à droite du bras droit.

4e EXERCICE. Jeter la pierre à gauche du bras droit.

5e EXERCICE. Jeter la pierre à droite du bras gauche.

6e EXERCICE. Jeter la pierre à gauche du bras gauche.

7e EXERCICE. Jeter la pierre en avant du bras droit en faisant un pas en avant.

8e EXERCICE. Jeter la pierre en avant du bras droit en faisant deux ou trois pas en avant.

9e EXERCICE. Jeter la pierre en ligne droite.

10e EXERCICE. Jeter la pierre en ligne courbe.

NATATION

CHAPITRE PREMIER

PRÉLIMINAIRES

La natation est l'art non-seulement de se soutenir sur l'eau, mais encore de s'y diriger en tous sens et d'y plonger ; le tout par une suite de mouvements combinés des bras et des jambes.

Les facultés de cet exercice ne sont point naturelles chez l'homme comme chez la plupart des animaux ; il a besoin pour se livrer à ce genre de locomotion d'une éducation spéciale.

L'homme qui tombe à l'eau dans un endroit où il perd pied et qui n'est pas nageur précipite toujours ses mouvements, les oppose les uns aux autres et finirait par se noyer si l'on ne venait à son secours.

Il faut donc une étude réfléchie pour lui apprendre à connaître et à profiter de son action dans l'eau ; pour cela il faut qu'il se familiarise avec elle, qu'il perde la crainte qu'elle lui inspire.

Il y a dans la natation deux principes généraux :

1° Fendre et repousser l'eau pour y trouver un point d'appui, qui sera d'autant plus résistant que l'action sera plus vive.

2° Détruire le moins possible l'effet produit en ne brusquant point les mouvements de retour, c'est-à-dire en nageant lentement.

La facilité que nous avons de nous soutenir sur l'eau dépend de notre pesanteur spécifique. En effet, le nageur qui se jette à l'eau déplace par

suite de la loi d'Archimède un volume égal au poids total de son corps ; si ce poids est plus grand que celui de l'eau, il restera au fond ; s'il est égal, il restera à la surface complétement submergé, et s'il est plus petit, une partie de son corps restera hors de l'eau.

Il résulte de là que plus nous serons légers par rapport à l'eau déplacée, plus nous nous élèverons à sa surface.

La pesanteur spécifique n'est pas chez tous les individus répartie également sur tout le corps ; les cuisses et les jambes sont généralement plus lourdes que l'eau, il en résulte que le déplacement total fait flotter notre corps, la poitrine à la partie supérieure et les jambes au fond.

Quelques personnes se tiennent sans mouvements les pieds et la tête à la surface ; elles y arrivent en chassant tout l'air des poumons et restant ainsi sans respirer, la tête penchée en arrière. Dans cette position la poitrine déplace moins d'eau, elle enfonce alors et comme la loi générale est *que tout corps qui flotte se met en équilibre suivant sa plus grande dimension*, les pieds remontent.

Le centre de gravité du corps est situé au-dessous du creux de l'estomac et c'est là par conséquent que se trouve le pivot de tous les mouvements.

La tête étant hors de l'eau est d'un poids énorme comparativement aux autres parties du corps qui sont plongées, sa position joue donc un très-grand rôle pour rétablir ou déranger l'équilibre. Donc plus on lèvera la tête hors de l'eau plus les pieds s'enfonceront, le contraire existe si on la plonge dans l'eau.

Voyons maintenant les mouvements à effectuer pour la locomotion.

~~~~~~~~
~~~~~~~~

CHAPITRE II

ACTION DES BRAS ET DES MAINS

Dans la natation l'action des mains se réduit à deux mouvements opposés, suivant l'effet qu'on veut produire.

Dans le premier mouvement, les mains ouvertes et les doigts rapprochés chassent l'eau vivement pour y trouver un point d'appui ; dans le second, les mains dissimulent leur surface en n'offrant plus que la partie tranchante afin de couper l'eau sans efforts et avec le moins de résistance possible.

Quant aux bras, ils agissent absolument comme des rames.

Les mains se meuvent aussi *en godille*, c'est-à-dire en chassant l'eau d'un mouvement de va-et-vient, c'est lorsque le nageur est sur le dos, les bras allongés le long du corps [illegible]

Les bras peuvent aussi servir à nager en arrière sur le dos en les portant à droite et à gauche et les ramenant au corps, ou en les portant en arrière afin de les ramener fortement en avant.

ACTION DES JAMBES

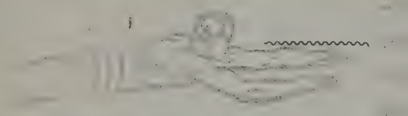
La surface de résistance que présente la plante des pieds n'étant pas assez grande, le nageur est obligé de recourir à des mouvements qui emploient la surface des cuisses et des mollets.

Dans ce cas, l'action musculaire agit obliquement et produit un effet semblable à celui de la queue du poisson.

Les jarrets tendus après le premier mouvement sont dans les meilleures conditions pour laisser filer le corps en avant.

Les mouvements des jambes, lorsque le nageur est sur le dos, sont les mêmes que sur le ventre, sauf qu'il faut plus arrondir le mouvement de départ.

CHAPITRE III



DIFFÉRENTES MANIÈRES DE NAGER

L'action générale des bras et des jambes étant connue, nous allons nous occuper des méthodes de nager et nous les diviserons en deux classes :

1re CLASSE : Nager sur le ventre.

2e CLASSE : Nager sur le dos.

1re CLASSE. — Nager sur le ventre.

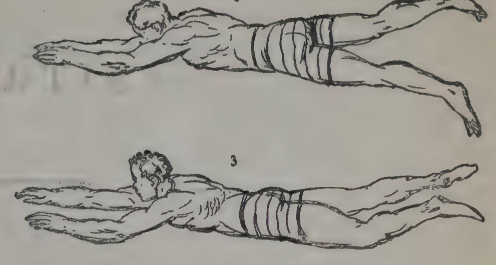
1re MÉTHODE. — La brasse.

1er EXERCICE. Cette nage est à juste titre la première, c'est de toutes la meilleure pour obtenir une progression de longue durée.

1. L'élève ploie sur les jarrets jusqu'à ce qu'il ait de l'eau par-dessus les épaules, serre les bras contre le corps, les avant-bras sur la poitrine, formant un angle aigu avec les bras. Les mains sont jointes, les paumes l'une contre l'autre, les doigts étendus et dirigés en avant.



2. Allonger mollement les bras en avant, les mains toujours fermées, donner le coup de jarret bien écarté.



3. Écarter les bras, les paumes des mains tournées en dehors et vers le bas, les côtés extérieurs des mains un peu relevés et ramener ainsi les coudes au corps. En même temps ployer les jarrets.

On profite de la double action des mains pour renouveler l'air de la poitrine.

Le bon nageur doit toujours rapprocher le plus possible la tête de l'eau, pour soulever les jambes et afin de présenter moins de résistance.

2e EXERCICE. Brasses d'un bras seulement en tournant le corps de côté, de manière que le bras qui agit se trouve en dessous, l'autre allongé le long du corps.

3e EXERCICE. Brasses des jambes seulement, les bras et les doigts allongés en avant, les mains jointes.

4e EXERCICE. Brasses des deux bras et d'une jambe.

5e EXERCICE. Brasses des bras seulement, les jambes restant jointes et allongées.

Il est un exercice à faire pour hâter l'instruction de la natation ; il faut apprendre à nager à sec.

L'appareil que nous conseillons comme le meilleur est le suivant :

Deux sangles, d'une longueur de 0^m80 et d'une largeur de 0^m15, sont réunies par leurs quatre extrémités deux à deux, à deux cordes suspendues à une poutre ou à un plafond. On se place le ventre sur les sangles en leur donnant un écartement tel que l'une soit placée sous les seins et l'autre sous le bas-ventre ; puis on commence à faire les mouvements prescrits précédemment. Lorsque, par suite de ces mouvements, on arrive à donner une certaine oscillation à l'appareil, c'est



qu'ils sont bien faits et réguliers, alors seulement on peut se risquer à entrer dans l'eau.

Beaucoup de personnes ont l'habitude pour apprendre à nager de se servir de deux vessies réunies par une ficelle sur laquelle elles reposent leur poitrine ; d'autres se servent de ceintures, de cuirasse ou de gilet de liége, ou bien du scaphandre de l'abbé de la Chapelle. Or, tous ces instruments sont fort bons pour faire flotter un homme sur l'eau, mais ils augmentent le volume du corps et apportent un obstacle de plus pour diviser l'eau, ce qui nuit beaucoup à la natation. Ce que le nageur doit rechercher, c'est principalement d'augmenter sa puissance, c'est de se porter plus facilement d'un lieu à un autre, c'est enfin de séjourner longtemps dans l'eau et d'y plonger sans crainte.

2e MÉTHODE. — La grande nage.

Dans cet exercice, le corps doit être légèrement penché sur le côté, le bras inférieur restant tendu en avant pour mieux fendre l'eau pendant que le bras supérieur aide l'impulsion des jambes en se portant chaque fois et avec force le long du corps, d'avant en arrière.

Cette méthode ne doit être employée que contre les courants et pendant très-peu de temps, car elle fatigue beaucoup.

3e MÉTHODE. — La coupe.

C'est la natation la plus difficile, mais aussi la plus élégante.

Un des bras étant tendu en avant, le second allongé le long du corps, les jarrets tendus et les jambes rapprochées ; la main de l'avant effectue un double mouvement de godille pour soulever la tête et laisser respirer.



Après s'être portée en dehors puis en dedans, elle passe rapidement sous la poitrine pour faire effort dans l'eau avant de sortir en arrière. Pen-

dant ce temps, le bras de l'arrière se dégage légèrement de l'eau et passe tendu horizontalement au-dessus de la surface, pour se porter en avant, la main, les doigts ployés. Les jambes se rapprochent du corps au moment de la respiration et lorsque le coup de jarrets se donne, la main de l'avant s'ouvre et la tête se baisse.

La coupe est très-fatigante et peu propre à la respiration, néanmoins de même que la grande nage elle doit être employée pour agir avec promptitude, mais momentanément.

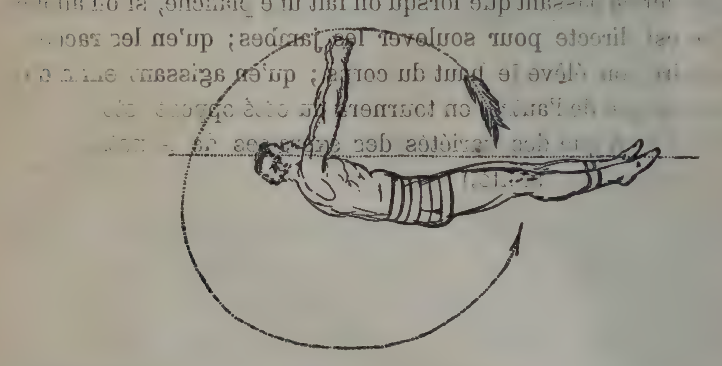
CHAPITRE IV

2e CLASSE. — Nager sur le dos.

Cette natation est utile pour franchir sans toucher le fond un endroit où il y a peu d'eau, pour aborder un rivage, pour éviter les herbes, enfin pour laisser reposer un peu les jambes.

1re MÉTHODE. — La godille.

1er EXERCICE. Le corps étant sur le dos, les bras allongés, chaque main s'écarte du corps et y revient par un mouvement de demi-cercle de manière à sentir la résistance de l'eau, en même temps les jambes donnent le coup de jarrets et font avancer le corps.



2e EXERCICE. Le corps étant sur le dos, nager en faisant aller les jambes seulement, les bras croisés sur la poitrine.

2e MÉTHODE. — Le moulin.

Le corps étant sur le dos, donner le coup de jarrets et immédiatement après sortir de l'eau les bras tendus et parallèles ; les porter

au-dessus de la tête et les ramener vivement près du corps en fendant l'eau.

3e MÉTHODE.

Le corps étant comme précédemment, nager de la même manière en se servant des bras seulement.

PLANCHES

Toutes les planches dans l'eau sont le résultat de l'équilibre et de l'immobilité complète du corps. Elles se font toutes sur le dos.

La première consiste à se tenir horizontalement et immobile en faisant avec les mains un mouvement de godille.



La seconde consiste à écarter bras et jambes et à rester dans une immobilité complète.

Faisons remarquer en passant que lorsqu'on fait une planche, si on allonge les bras, l'action est directe pour soulever les jambes; qu'en les raccourcissant, au contraire, on élève le haut du corps ; qu'en agissant enfin d'un bras plus fortement que de l'autre, on tournera du côté opposé, etc.

Les planches ne sont que des variétés des exercices de la natation sur le dos. (Voir plus loin leur utilité.)

CHAPITRE V

MANIÈRES DE PLONGER

Tout nageur doit savoir plonger ou du moins s'exercer à le faire, il s'habitue ainsi à n'être jamais surpris s'il tombait à l'eau par mégarde, ou bien encore si, nageant en mer, la vague venait à l'improviste lui passer sur la tête.

Il y a plusieurs sortes de manières de pénétrer dans l'eau, voici celles que nous recommandons le plus aux nageurs :

1° En s'élançant d'un point élevé sur la rive, les pieds joints, le corps droit et les bras le long du corps et tombant dans l'eau les pieds les premiers ;

2° En s'élançant la tête la première, les bras tendus en avant et les mains jointes au-dessus de la tête ;

3° En exécutant le saut périlleux en avant, pour retomber les pieds les premiers dans l'eau.

Lorsqu'on veut plonger longtemps, il faut respirer fortement avant et entrer aussitôt dans l'eau, sans faire d'autres efforts que ceux qui doivent vaincre la résistance de la poitrine qui par sa légèreté tend constamment à redresser le corps.

Les mouvements dans l'eau doivent se faire lentement et avec beaucoup d'ampleur.

On ne doit pas craindre d'ouvrir les yeux au fond de l'eau, car sans l'habitude de distinguer les objets dans le liquide, l'art de plonger est presque inutile.

Les premières fois cet exercice pique les paupières, mais au bout de quelques tentatives, on s'habitue facilement à distinguer les plus petits objets.

D'ailleurs le plaisir du plongeur n'existe qu'autant qu'il peut s'exercer à chercher une pièce de monnaie ou un caillou blanc dans un endroit profond.

Un autre exercice de l'art de plonger est celui avec lequel on peut constater la profondeur de l'endroit où l'on se trouve. Il consiste à se placer debout dans l'eau, d'une main on se bouche les narines et on élève l'autre au-dessus de la tête, puis d'un effort des jambes on élève le corps au-dessus de l'eau, ainsi soulevé celui-ci en redescendant pénètre à une certaine profondeur, puis remonte.

Il est facile de constater, si l'on a touché le fond et si la main du haut a disparu, quelle est la profondeur.

CHAPITRE VI

PRÉCAUTIONS UTILES

Dans toutes les circonstances où les bains froids sont utiles, la natation ajoute encore au bienfait du bain par les mouvements qu'elle exige et qui, comme tout autre exercice gymnastique, favorisent le développement des muscles, surtout ceux de la poitrine.

Seulement dans l'exercice de la natation il y a certaines règles d'hygiène à observer et quelques précautions à prendre. D'abord, on ne doit se baigner que lorsque la digestion est entièrement accomplie, c'est-à-dire quelques heures après avoir mangé. Ensuite, avant d'entrer dans l'eau, si l'on vient de faire une assez longue course, il faut attendre non-seulement que le corps ne soit plus en transpiration, mais même qu'il soit un peu rafraîchi.

Pour entrer dans l'eau, la meilleure pratique est de s'y plonger d'un seul mouvement le corps tout entier ; on prévient ainsi l'action ascendante du sang, qui peut causer des maux de tête, des étourdissements, etc.

En sortant de l'eau, il ne faut reprendre ses vêtements que lorsque toutes les parties du corps sont parfaitement sèches, et il est salutaire après qu'on s'est habillé de faire un peu d'exercice, de marcher, de se promener.

Il n'est pas bon de se baigner après les orages, parce que l'eau contracte quelques-unes des propriétés malfaisantes des marais ; il est prudent aussi de s'abstenir de la natation lorsque le soleil dans toute sa force darde ses rayons presque perpendiculairement. Le milieu du jour n'est pas favorable pour cet exercice, il faut s'y livrer le matin après le premier repas ou mieux encore le soir avant le dernier. Quelque bon nageur qu'on soit, il est prudent de se tenir éloigné des endroits où le courant tourbillonne, ainsi que de ceux qui sont embarrassés par des joncs et par des herbes ; il y a des dangers que toute l'habileté des nageurs ne peut souvent pas conjurer.

Dans le cas où un nageur se trouverait pris dans des herbes, le meilleur moyen, c'est de se mettre sur le dos et de faire la planche en conservant la plus grande immobilité possible, les herbes l'abandonneront peu à peu, et alors en nageant doucement à la brasse il s'éloignera de ce lieu dangereux.

Les nageurs sont encore exposés à une contraction musculaire qu'on appelle *crampe,* contraction douloureuse qui rend impuissant le membre qui en est atteint; mais il ne faut pas s'effrayer, avec du sang-froid ce mal est peu redoutable.

Dès que le nageur sentira une crampe au pied ou à la jambe, il devra pousser ce membre avec force, agitant le talon et lançant le pied vers le haut; si ces efforts ne réussissent pas, qu'il se retourne sur le dos et se laisse flotter, ou bien qu'il nage avec les mains jusqu'à ce que des secours lui arrivent.

En résumé, ce qui importe dans tous les cas précédents, c'est de savoir conserver sa présence d'esprit, car le plus habile nageur, s'il s'abandonne à la crainte, court les mêmes dangers que celui qui ne sait pas nager.

Nota. — Il faut aussi se mettre en garde contre les coups de soleil ou *érythèmes.* Cette affection, qui est caractérisée par des rougeurs légères, superficielles, irrégulièrement circonscrites, de forme et d'étendue variables, dure à l'état aigu d'une à deux semaines et sa terminaison a lieu par une desquammation légère. La seule précaution à prendre pour éviter les coups de soleil, c'est de ne jamais s'exposer aux ardeurs du soleil, lorsque le corps est mouillé.

CHAPITRE VII

MANIÈRE D'OPÉRER LES SAUVETAGES. — PREMIERS SOINS A DONNER AUX NOYÉS

L'homme qui sachant nager se jette à l'eau pour porter secours à une personne en danger de se noyer, doit, pour agir avec prudence, s'approcher d'elle lentement, de manière qu'elle ne puisse le saisir, et profiter du moment où, en passant derrière elle, il peut la prendre avec les mains sous les aisselles ; ensuite il nagera vigoureusement avec les jambes seulement en se dirigeant vers le bord.

Si le sauvetage se fait dans un courant rapide, voici les règles à observer :

Quand on est obligé de gagner à la nage contre un courant, il faut le couper suivant un angle de 45° ; si l'on voit une pointe ou une aspérité de la rive faisant saillie, il faut s'y diriger, car on peut espérer que là il y aura un contre-courant. Enfin il faut éviter autant que possible de lutter contre un courant trop fort, c'est s'exposer inutilement, car on se fatigue en pure perte.

Aussitôt que l'on a retiré une personne de l'eau, en attendant le médecin, il faut la traîner à terre sans secousses, et éviter de la porter, car c'est le moyen le plus prompt d'amener la mort par suite de congestion cérébrale.

Il faut ensuite la déshabiller et la placer sur la rive, couchée sur le côté droit, la partie supérieure du corps un peu élevée, puis on l'enveloppe dans une couverture de flanelle afin de la préserver du contact de l'air.

On lui nettoie alors la bouche et les narines des mucosités qui les embarrassent afin de lui faciliter la respiration ; on lui applique sous les narines quelques sels volatils tels que de l'ammoniaque. On la frotte ensuite douce-

ment sur le ventre et aux aisselles avec des flanelles chaudes, on lui applique surtout des briques chaudes à la plante des pieds et au creux de l'estomac, et lorsqu'on voit qu'il y a amélioration on la transporte seulement dans la maison la plus proche.

Il faut bien se pénétrer de ce qui précède pour donner les premiers secours à une personne qui est sauvée dans un état apparent d'asphyxie, car des premiers soins donnés, quand ils le sont avec intelligence, dépend souvent le salut de la personne en danger.

JAVELOT

CHAPITRE PREMIER

PRÉLIMINAIRES

Si le javelot n'est plus d'aucune utilité au point de vue de l'offensive et de la défensive, c'est encore de nos jours l'exercice qui réunit le mieux l'adresse à la force musculaire.

Le javelot est une arme d'origine grecque. Du temps de Xénophon, les soldats étaient armés de javelots simples et de javelots munis de l'*amentum*.

Cet accessoire des armes de trait si souvent mentionné dans les auteurs classiques et en usage dans les armées grecques, romaines et gauloises, consiste en une courroie placée à quelque distance du centre de gravité du javelot et dans laquelle s'engageaient les deux premiers doigts de la main droite.

Quand on lançait le trait, l'*amentum* faisait à peu près l'office de la corde d'une fronde et augmentait la force d'impulsion du bras, de toute celle que peuvent fournir les doigts de la main.

De nos jours, on connaissait bien l'existence de l'amentum, mais on avait perdu la tradition de son usage. Un vase grec du British-Museum a donné, par l'organe de M. P. Mérimée, en 1860, la solution de ce problème archéologique. Un archer grec est représenté lançant le javelot au moyen de l'amentum.

La courroie n'est pas tournée autour de la hampe comme la corde d'une

toupie, ce qui lui eût donné un mouvement de rotation peut-être en faveur de sa justesse, mais au détriment certain de sa portée.

L'amentum des anciens, ainsi que le nôtre, est plié en deux et lié au bois par un nœud ordinaire ; il présente une ganse simple où s'engagent les deux premiers doigts de la main dressés en l'air, la paume de la main renversée.

Le javelot moderne dont on se sert pour le tir est construit sur le même modèle que le javelot grec.

Il se compose donc de trois parties : le fer, la hampe et l'amentum.

Le fer est de forme conique et très-acéré, il est rivé à un morceau de bois rond en frêne d'une longueur de 1m50 et d'un diamètre de 0m025.

Des expériences très-concluantes qui ont été faites ont démontré qu'un bon javelot doit avoir un fer du même poids que la hampe, l'amentum n'a plus d'effet lorsque l'arme est trop lourde.

Il y a deux manières de tirer le javelot :

1° En ligne droite.

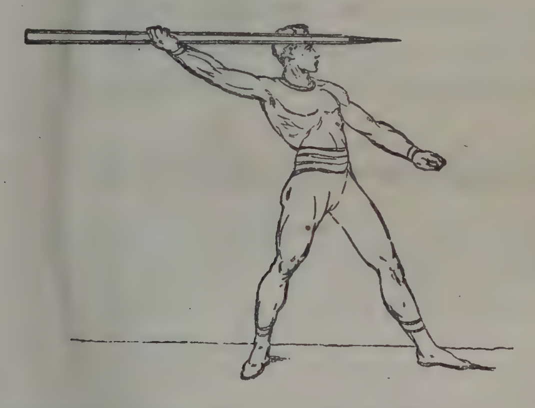
2° En ligne courbe.

CHAPITRE II

TIR EN LIGNE DROITE

Pour ce genre de tir, le but est formé d'un poteau recouvert de tôle et placé à une distance de 30 à 40 pas.

1er EXERCICE. Lancer le javelot en ligne droite de la main droite, la main au centre de gravité.



Saisir le javelot à l'endroit où les deux bouts s'équilibrent, l'élever au-dessus de l'épaule la main à hauteur de l'oreille, le coude en avant ; étendre le bras de toute sa longueur en arrière en portant tout le poids du corps sur la jambe qui est en arrière ; se redresser d'un seul mouvement et porter le bras violemment de toute sa longueur d'arrière en avant, ainsi que le haut du corps.

e EXERCICE. Lancer le javelot en ligne droite de la main gauche, la main au centre de gravité.

3e EXERCICE. Lancer le javelot en ligne droite de la main droite, la main à l'extrémité de la hampe.

Saisir l'extrémité de la hampe entre les doigts, balancer le javelot d'avant en arrière, d'arrière en avant et le lâcher un peu avant qu'il ait pris la position horizontale.

4e EXERCICE. Lancer de la même manière le javelot de la main gauche.

CHAPITRE III

TIR EN LIGNE COURBE

Pour ce tir, le but est formé d'une cible en planche, d'une surface de deux mètres carrés, placée sur le sol avec une légère inclinaison du côté du tireur. Deux perches réunies par un cordeau sont plantées à moitié chemin du but ; le cordeau doit être à une hauteur de 3 à 4 mètres.

1er EXERCICE. Lancer le javelot en ligne courbe de la main droite, cette main au centre de gravité.

On saisit le javelot comme pour le tir en ligne droite, en ayant soin seulement de l'incliner en arrière, la pointe au-dessus de la tête, et on le lance vers le but en le faisant passer par-dessus la corde tendue.

2e EXERCICE. Lancer le javelot de la même manière de la main gauche.

3e EXERCICE. Lancer le javelot en ligne courbe de la main droite, cette main saisissant l'extrémité de la hampe.

Saisir le javelot à son extrémité, le placer derrière l'épaule, le bras droit levé, la pointe du javelot vers la terre. Pour le lancer, il faut fléchir l'avant-bras droit, faire décrire un cercle d'arrière en avant au fer du javelot, tendre l'avant-bras et le lâcher lorsqu'il arrive perpendiculaire.

4e EXERCICE. Lancer le javelot en ligne courbe de la main gauche.

Observation. — Nous voudrions voir l'exercice du javelot introduit dans les écoles et les lycées ; c'est un moyen de distraction à la fois noble, peu coûteux et surtout nullement dangereux.

TABLE DES MATIÈRES

I. GYMNASTIQUE PÉDAGOGIQUE

PREMIÈRE PARTIE

Exercices d'ordre. — Exercices libres et jeux gymnastiques.

DEUXIÈME PARTIE

Exercices aux engins et jeux gymnastiques.

II. GYMNASTIQUE SUPÉRIEURE

PREMIÈRE PARTIE

Exercices d'ordre et libres.

DEUXIÈME PARTIE

Exercices aux engins.

III. GYMNASTIQUE DE CHAMBRE

PREMIÈRE PARTIE

Exercices libres.

DEUXIÈME PARTIE

Exercices aux engins.

IV. LUTTE FRANÇAISE, ART DU PATIN, CANNE, BOXE FRANÇAISE, JET DE LA PIERRE, NATATION, JAVELOT.

LUTTE

PATIN

CANNE

BOXE

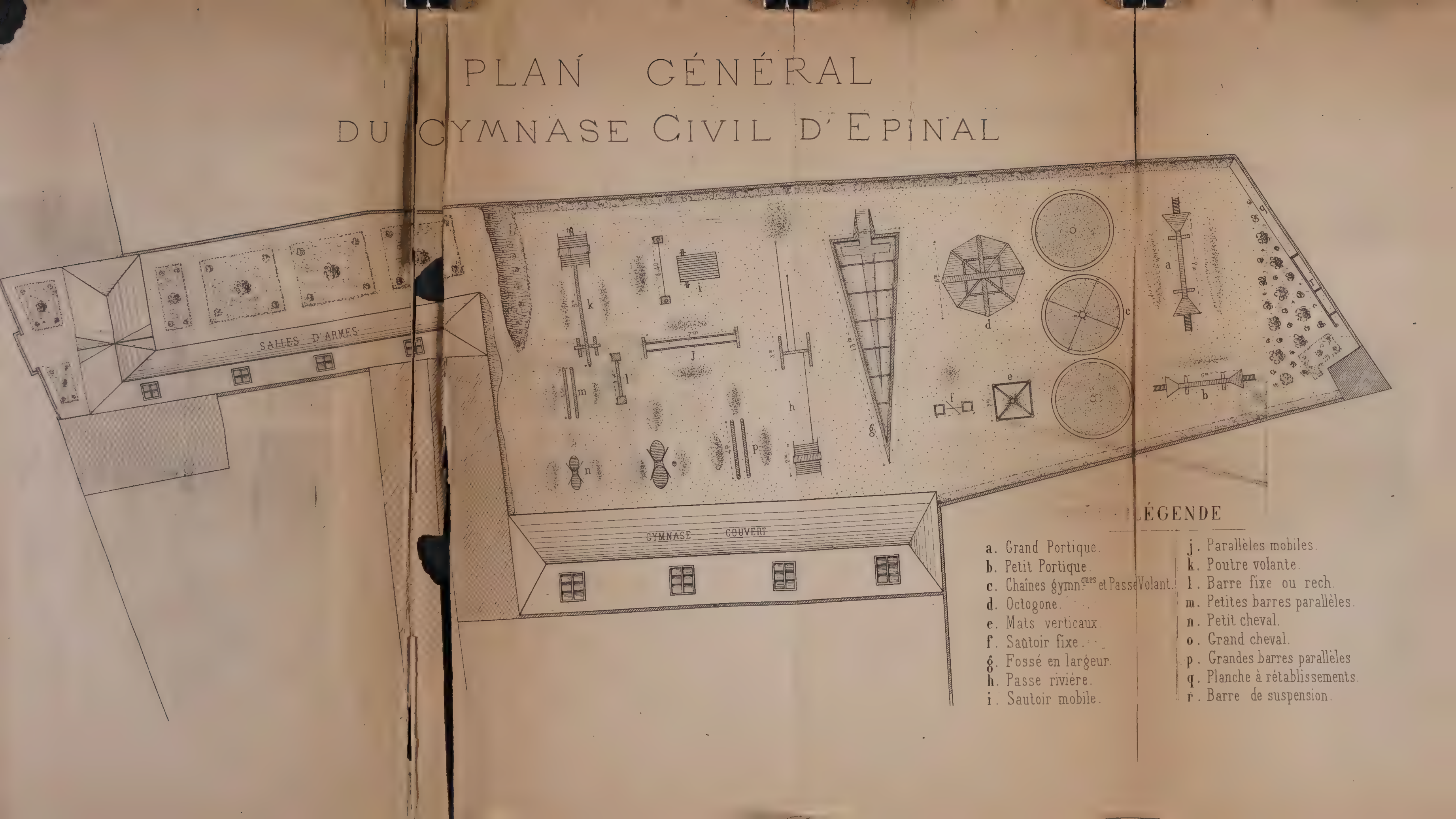
JET

NATATION

JAVELOT

Paris. Imp. PAUL DUPONT, 41, rue Jean-Jacques-Rousseau. — 3229.




PLAN GÉNÉRAL
DU GYMNASE CIVIL D'EPINAL
SALLES D'ARMES
GYMNASE COUVERT
LÉGENDE
a. Grand Portique.
b. Petit Portique.
c. Chaînes gymn.ques et Passe Volant.
d. Octogone.
e. Mats verticaux.
f. Sautoir fixe.
g. Fossé en largeur.
h. Passe rivière.
i. Sautoir mobile.
j. Parallèles mobiles.
k. Poutre volante.
l. Barre fixe ou rech.
m. Petites barres parallèles.
n. Petit cheval.
o. Grand cheval.
p. Grandes barres parallèles.
q. Planche à rétablissements.
r. Barre de suspension.

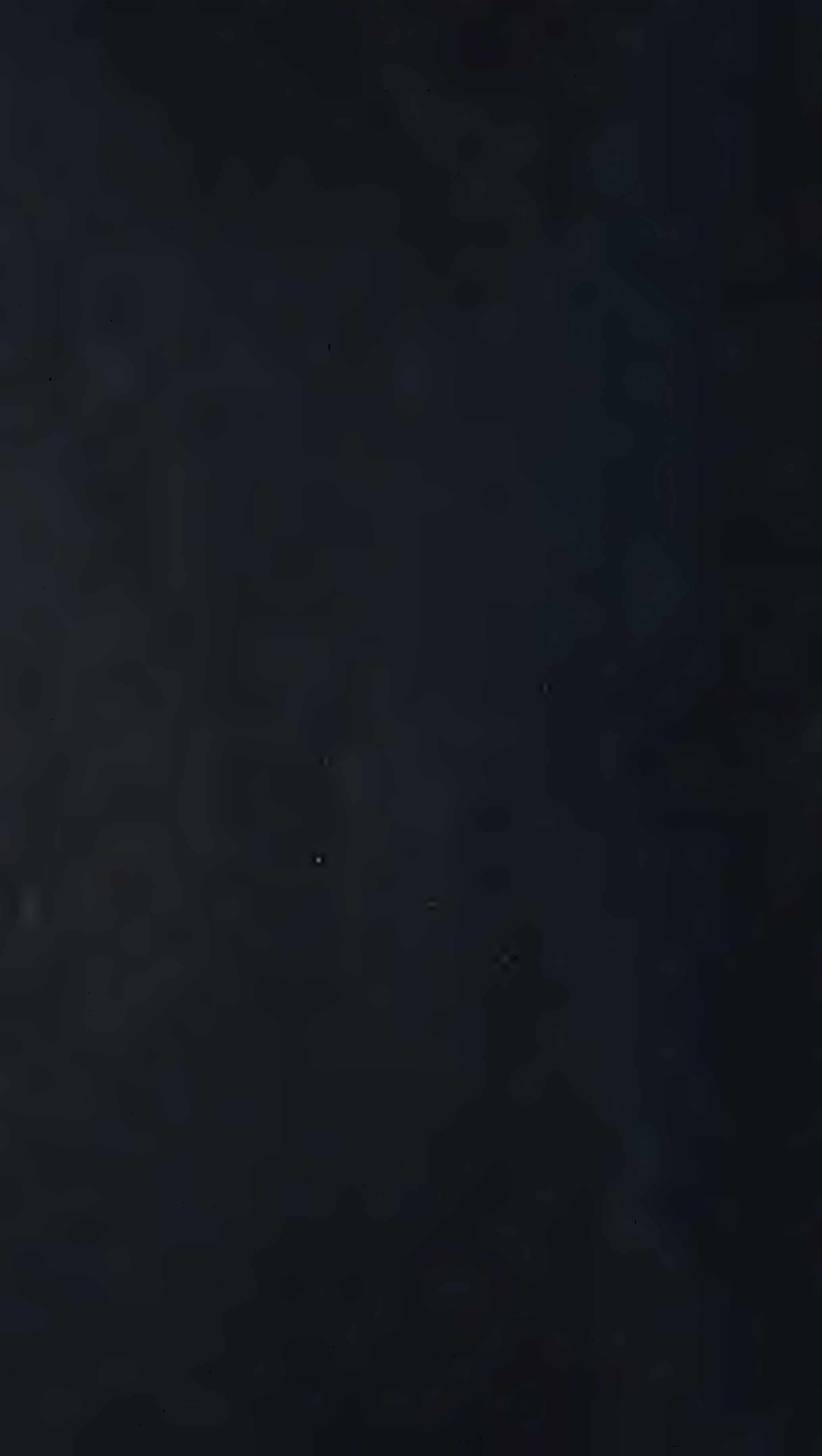
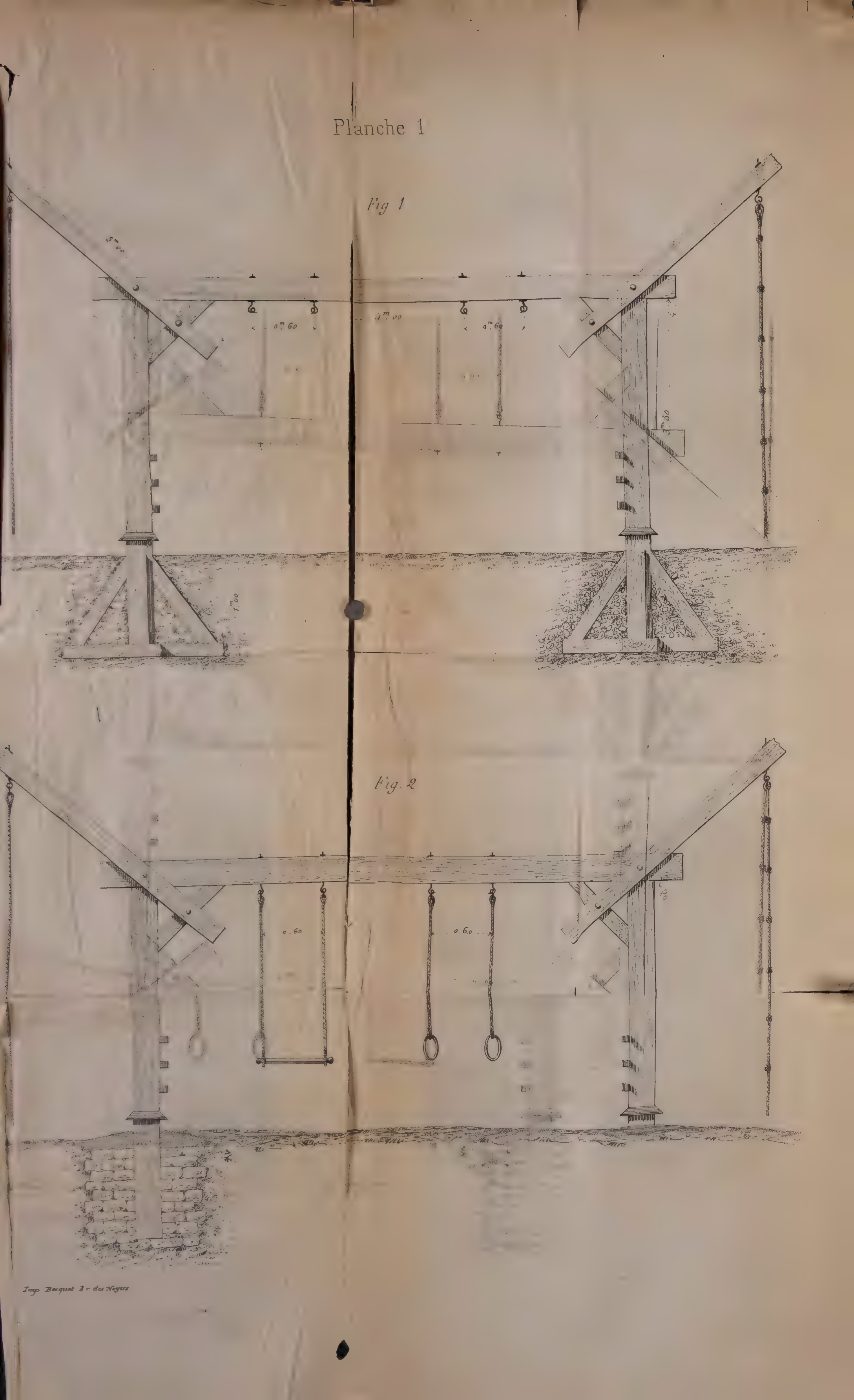
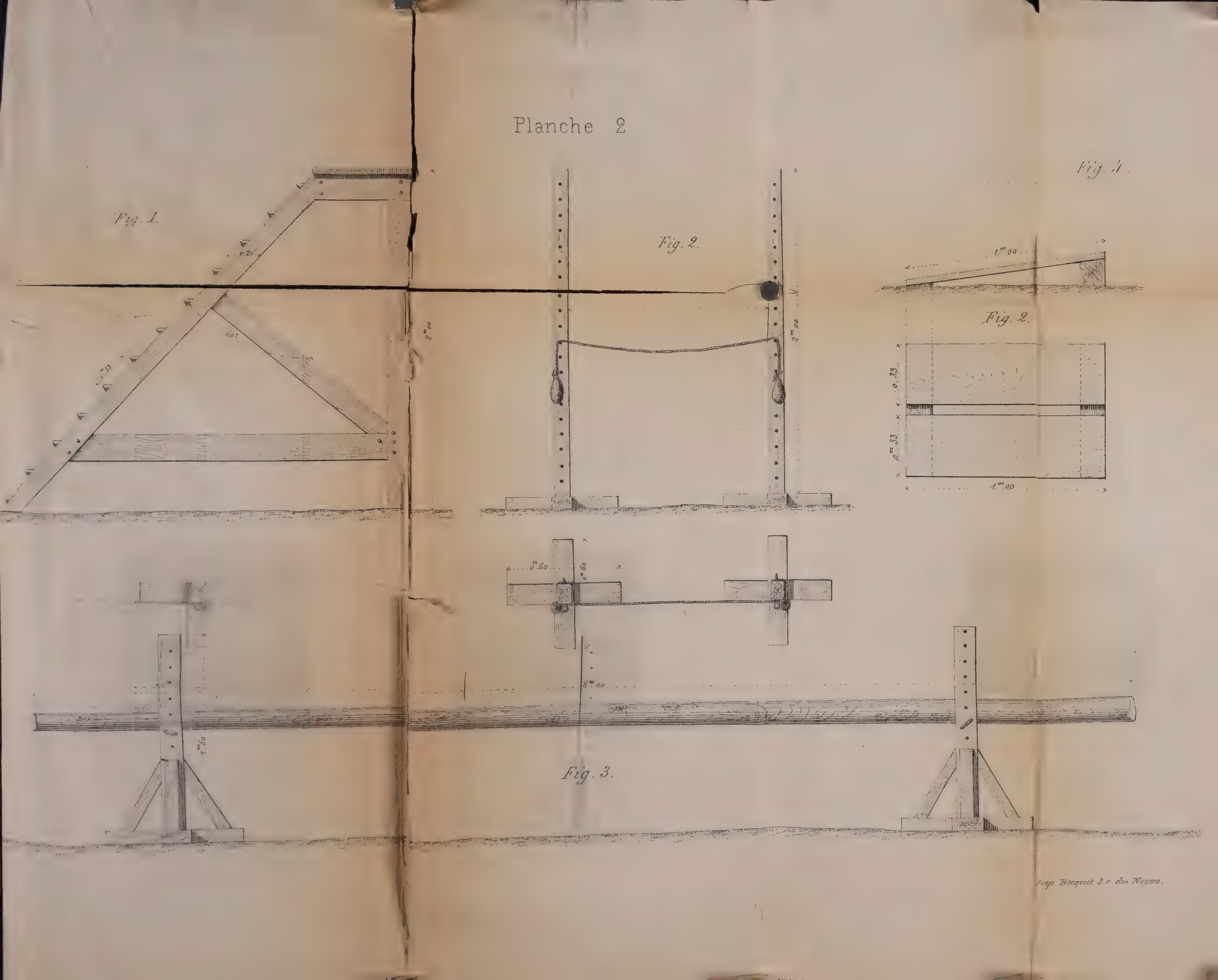


Planche 1



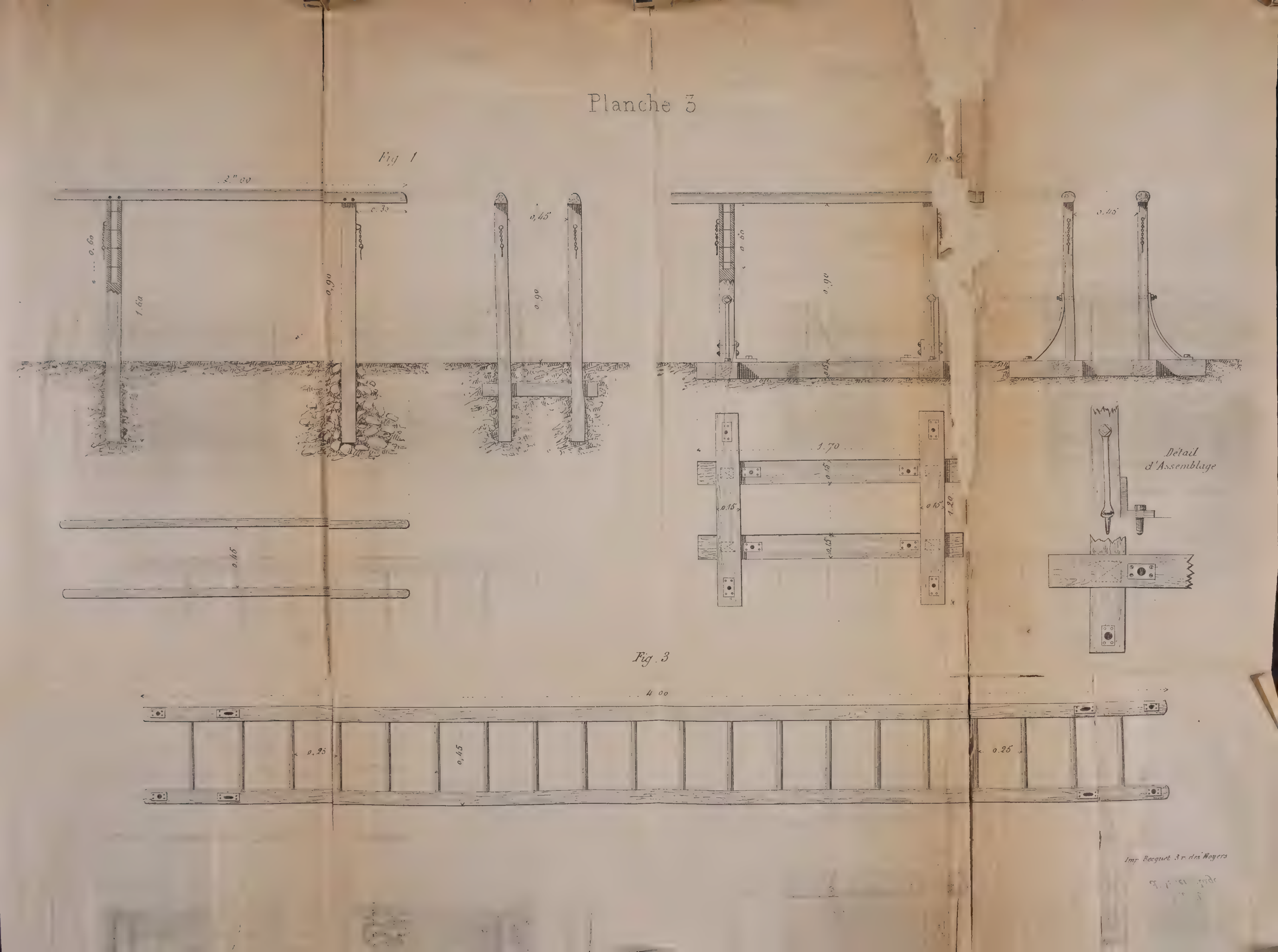
Imp Becquet 3 r des Noyers

Planche 2



Imp. Becquet 3 r. des Noyers.

Planche 3


Fig. 1
2.m00
0.35
0.60
1.60
0.90
0,45
0.90
0.45
Fig. 2
0.60
0.90
0.45
1.70
0.15
0.15
0.15
0.15
1.20
Détail
d'Assemblage
Fig. 3
4.00
0.25
0.45
0.25
Imp. Becquet 3 r. des Noyers

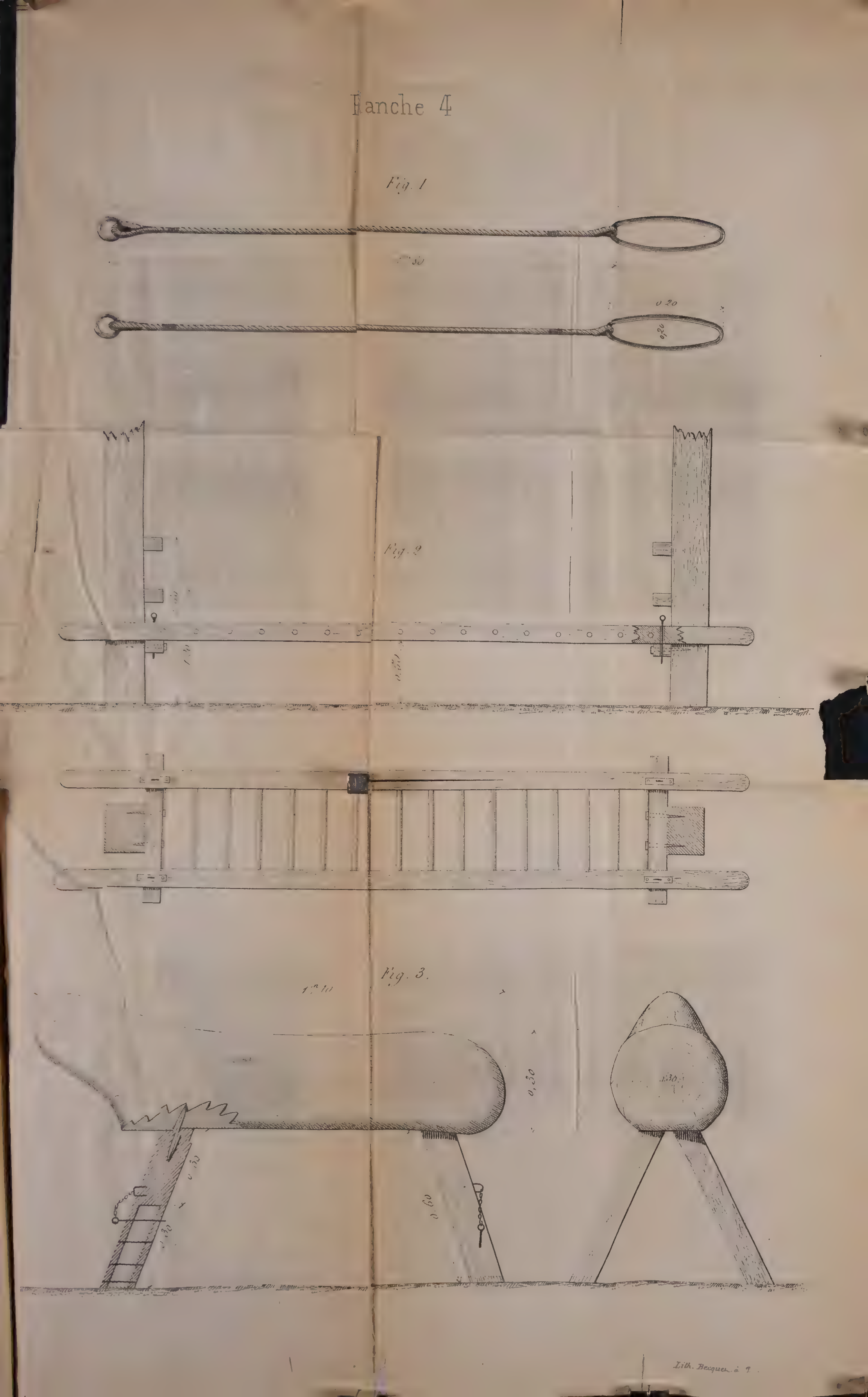
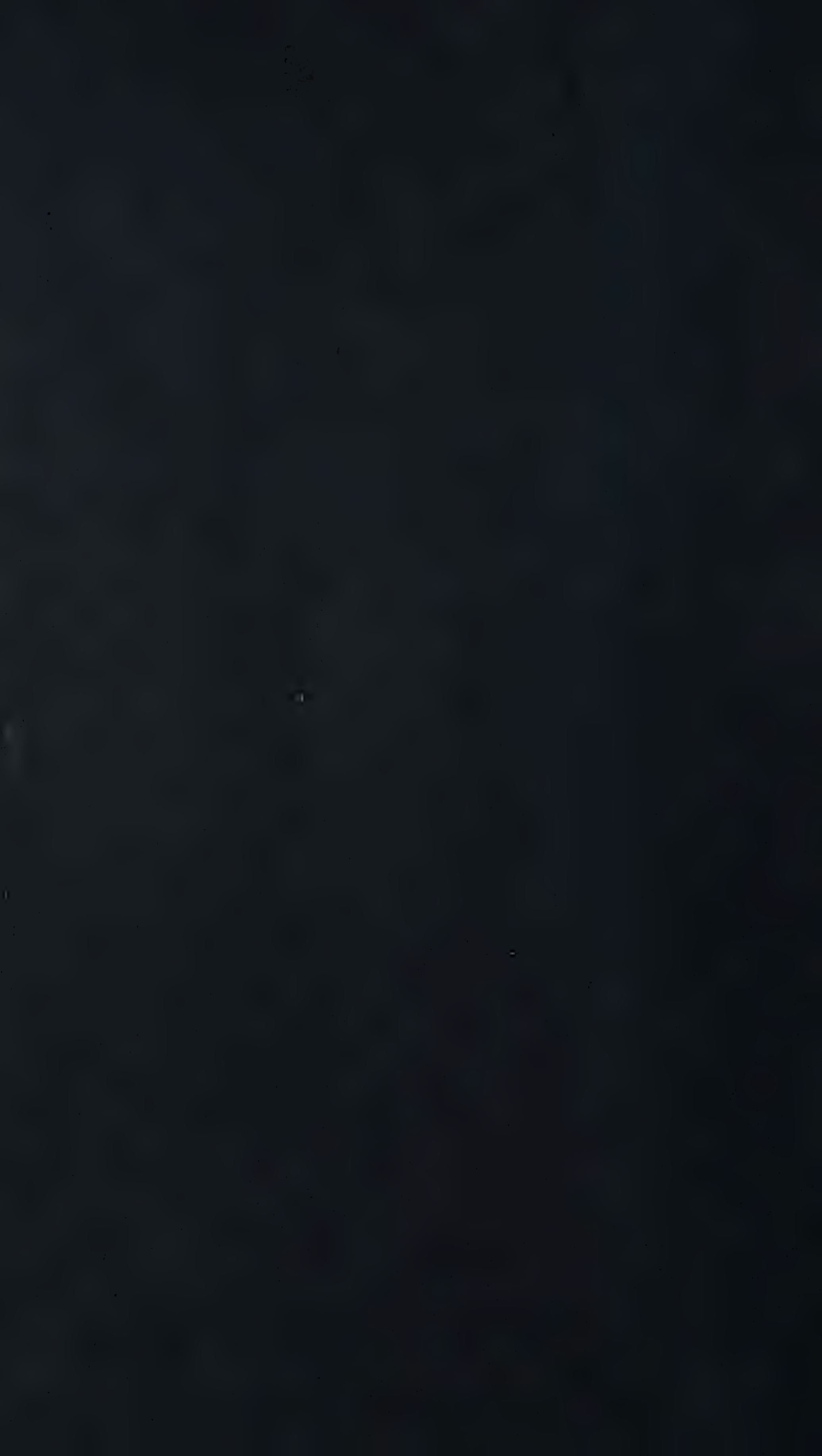
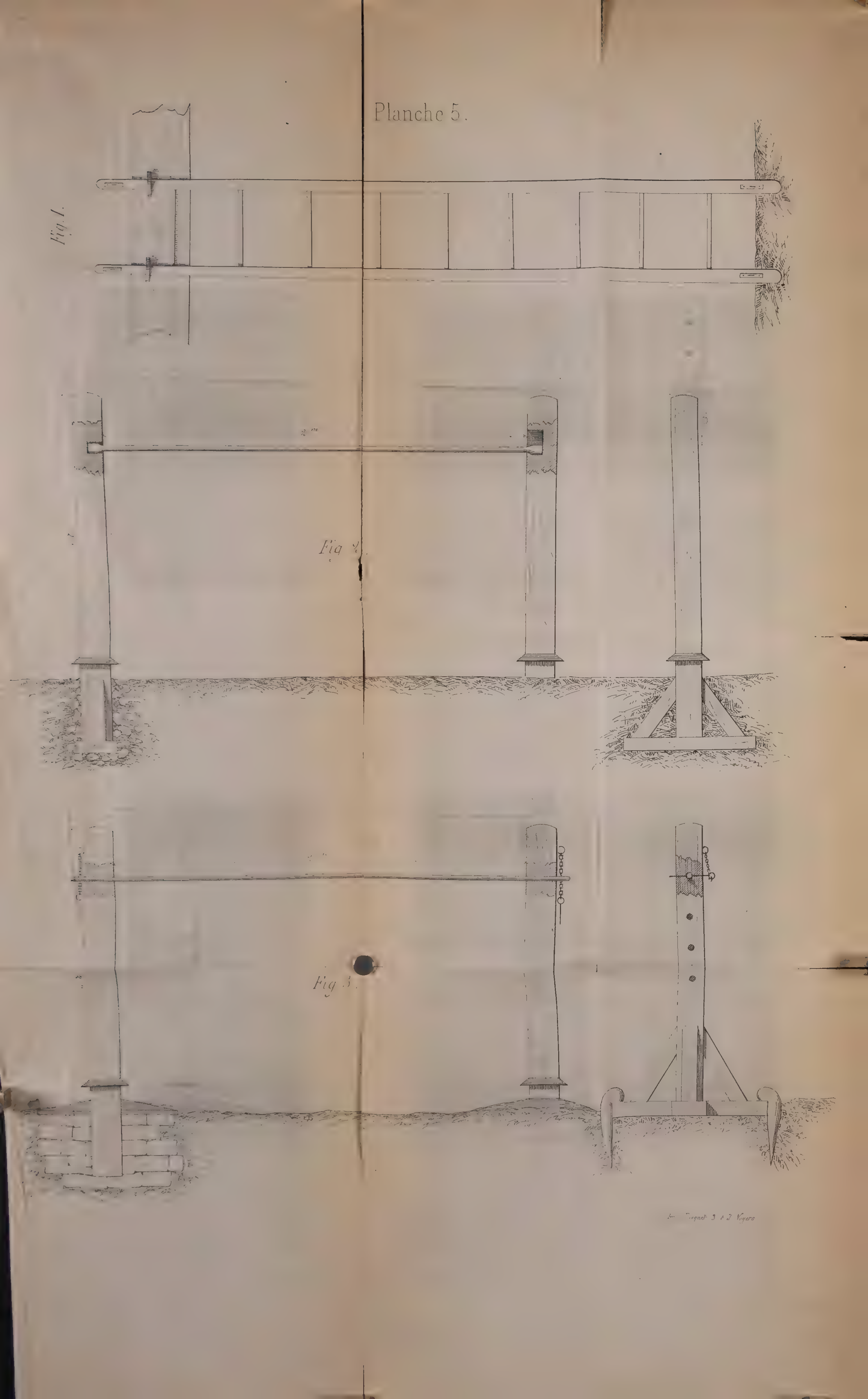
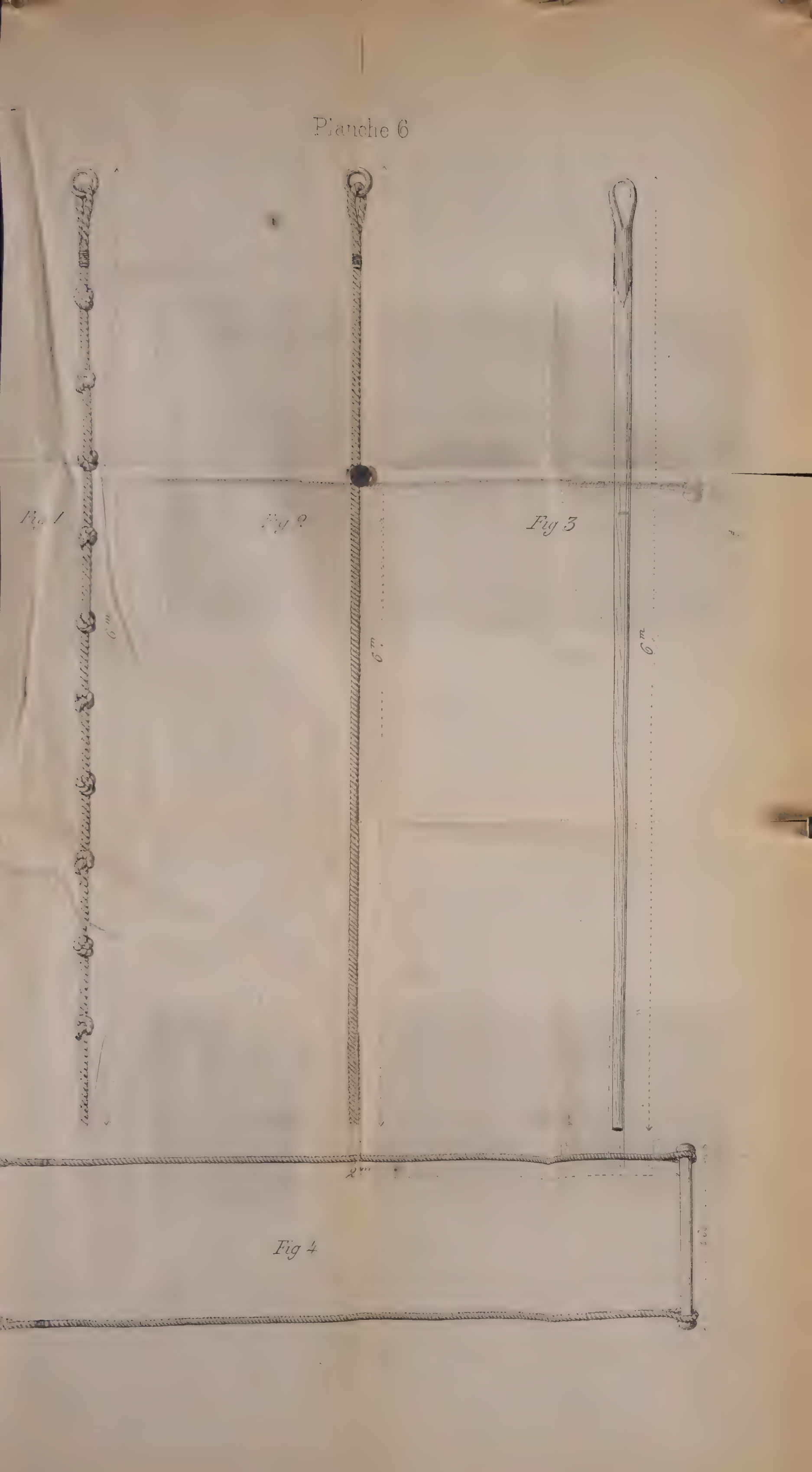


Planche 4
Fig. 1
0.20
Fig. 2
Fig. 3.
0,30
Lith. Becquet à P.




Planche 5.
Fig. 1.
Fig. 2.
Fig. 3.


Fig 1
6m
Fig 2
6m
Fig 3
6m
2m
Fig 4

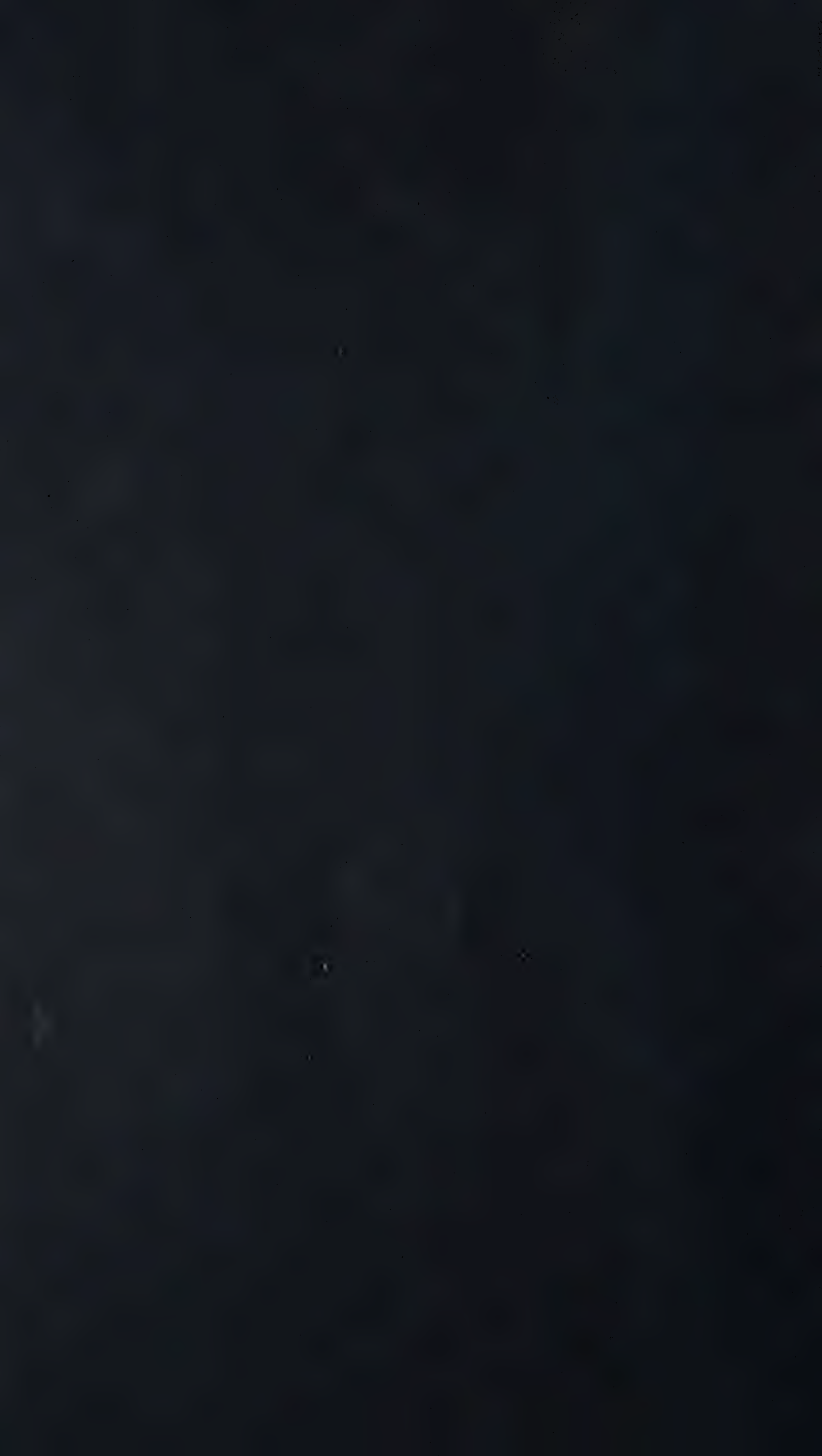


Planche 7.

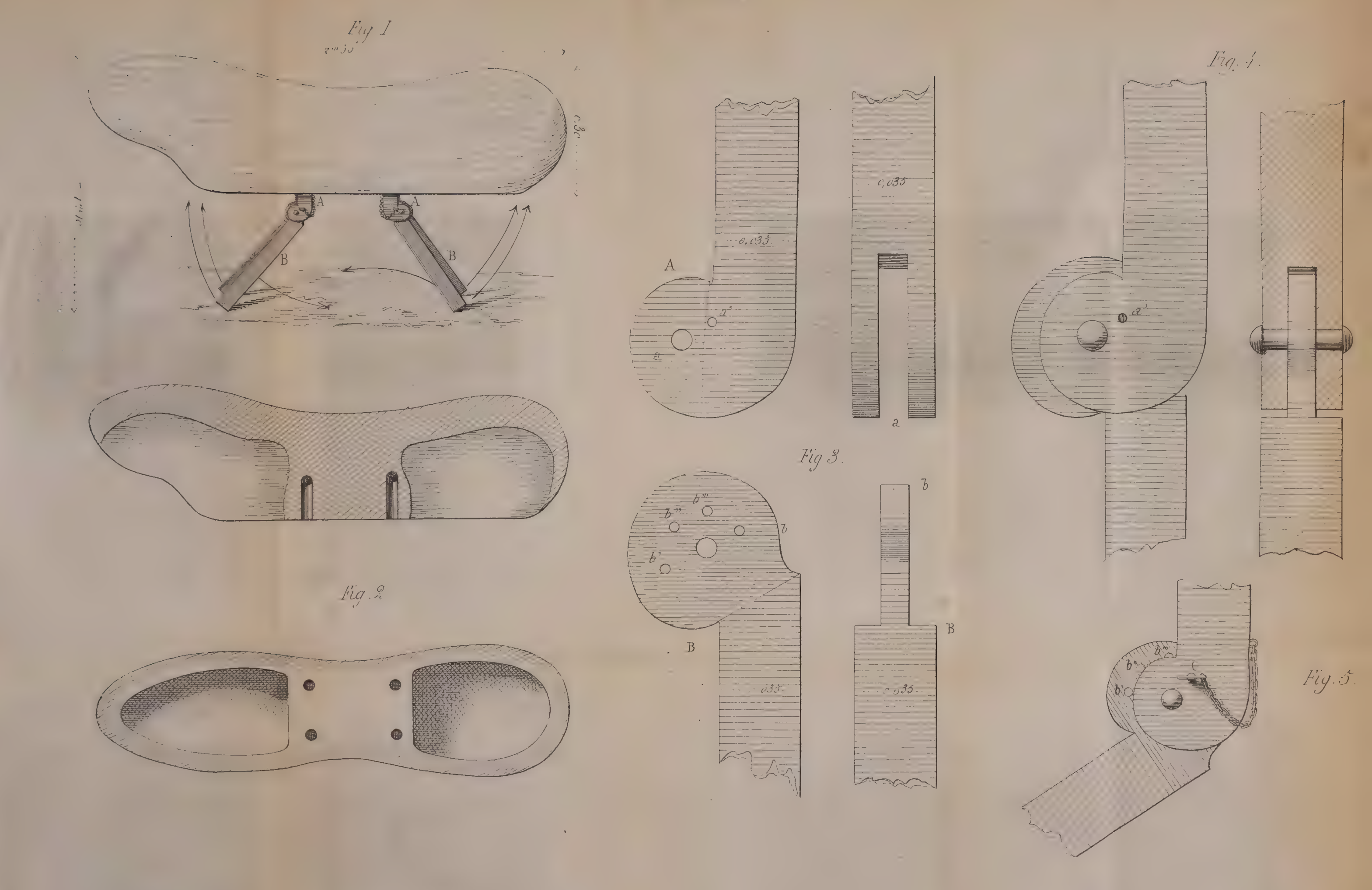
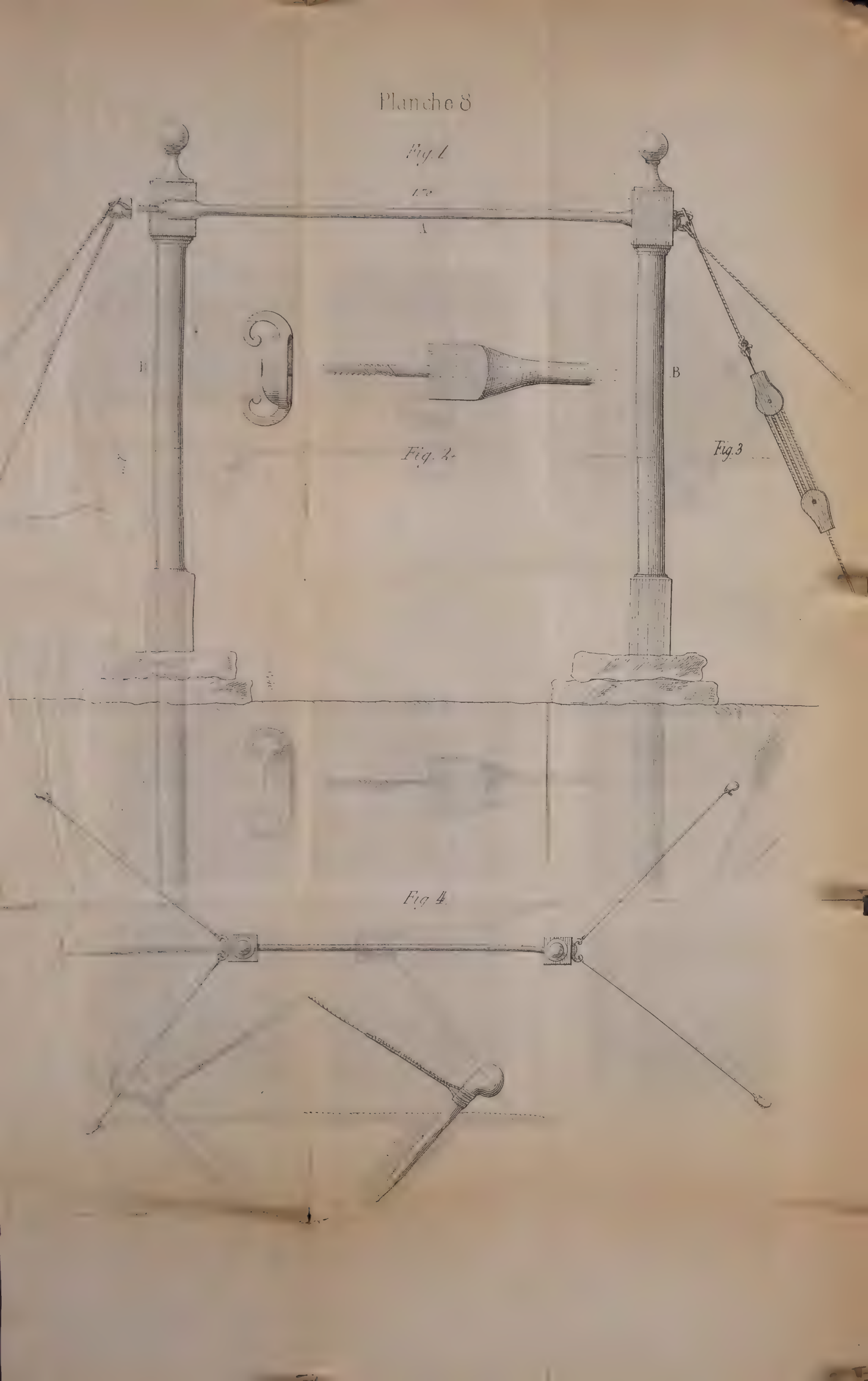
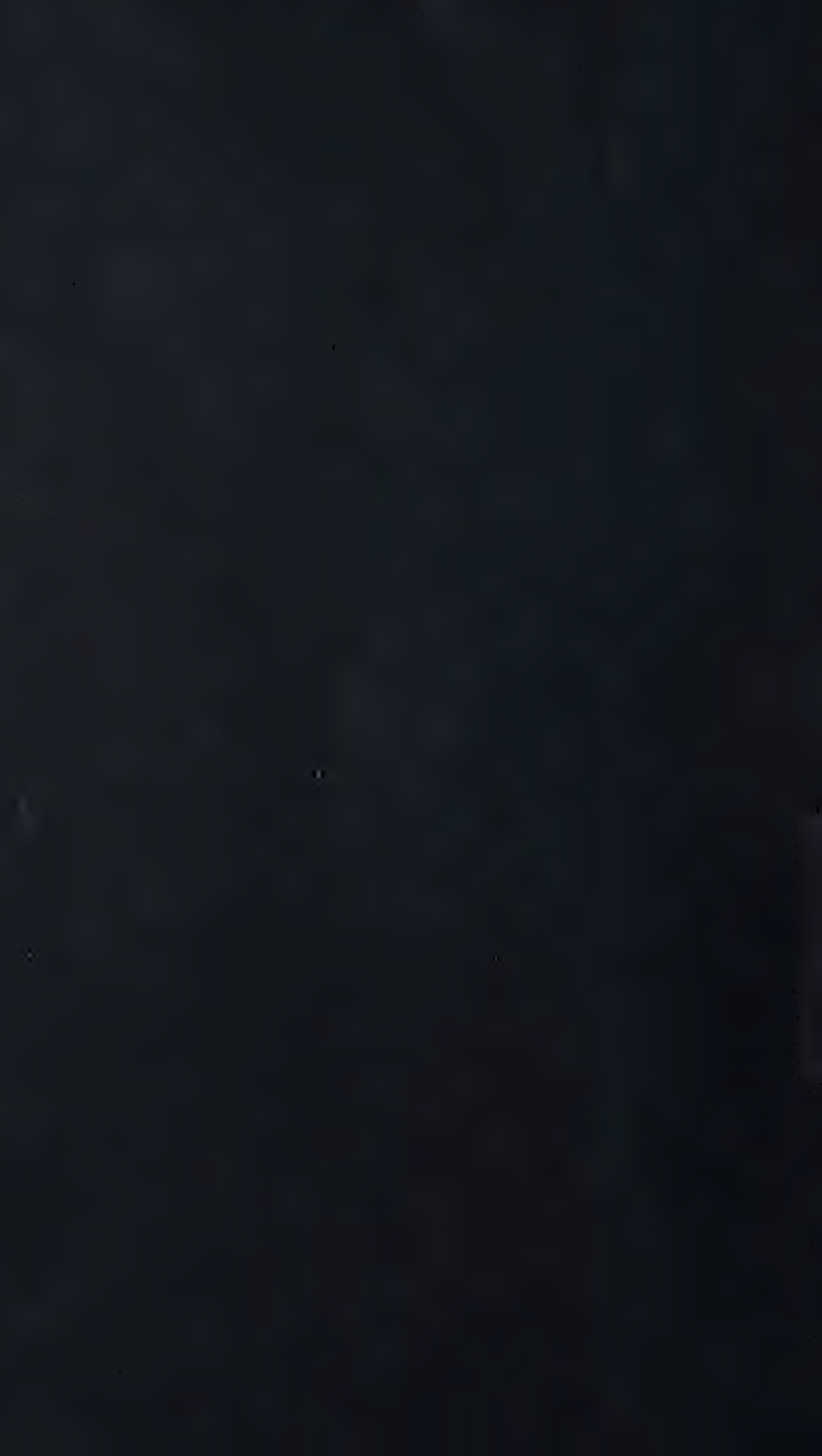


Planche 8





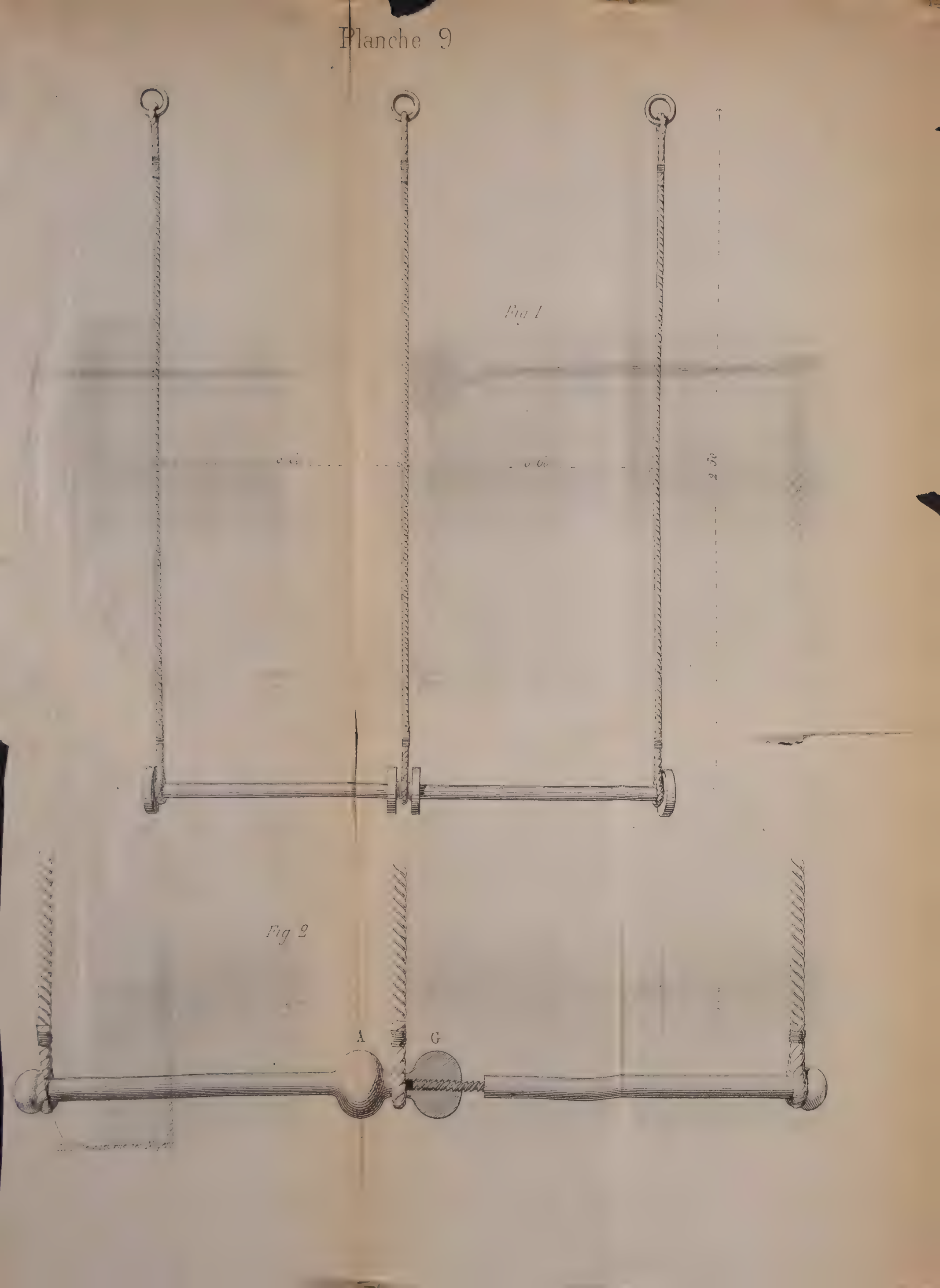
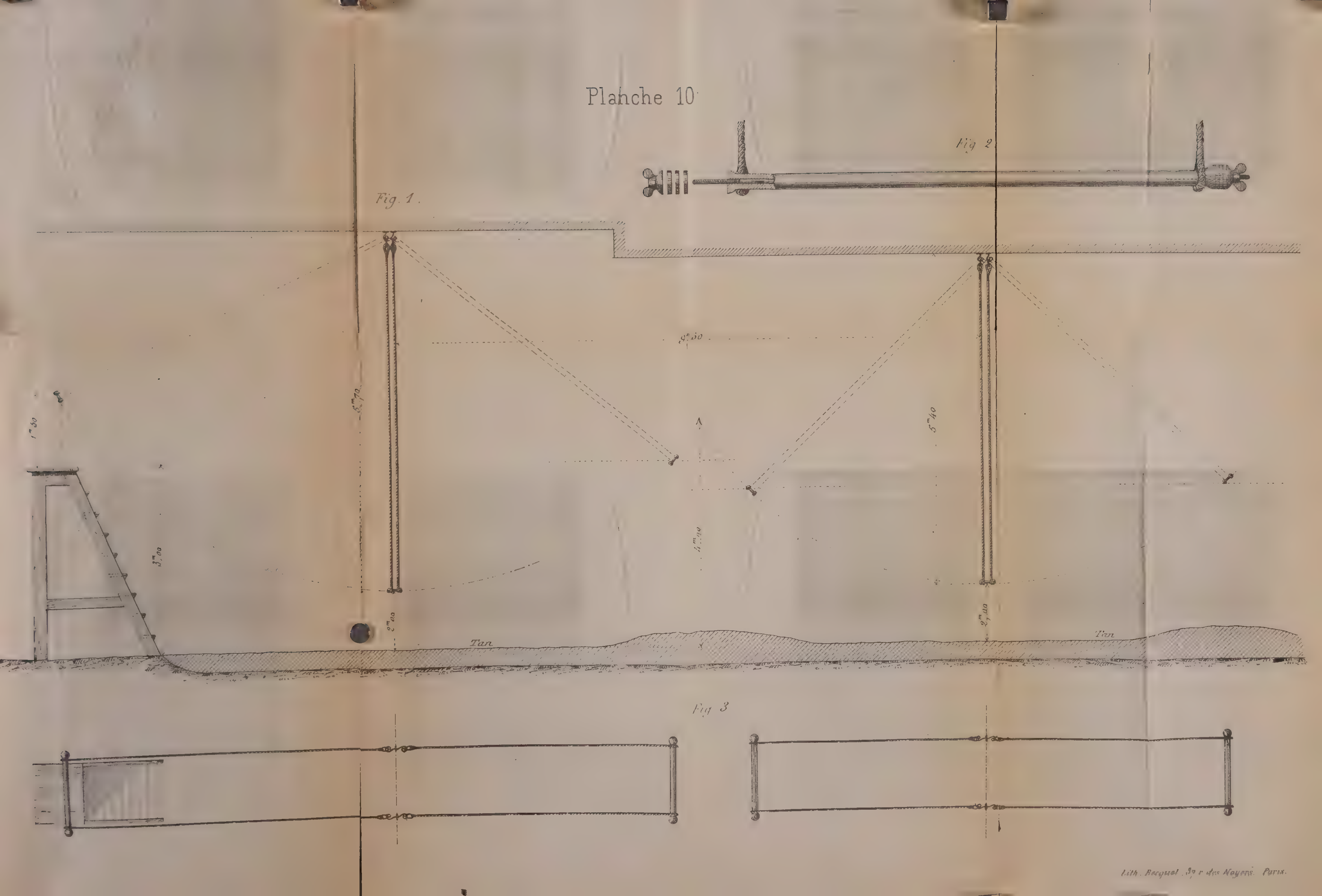

Fig 1
2 50
Fig 2
A
G



Planche 10



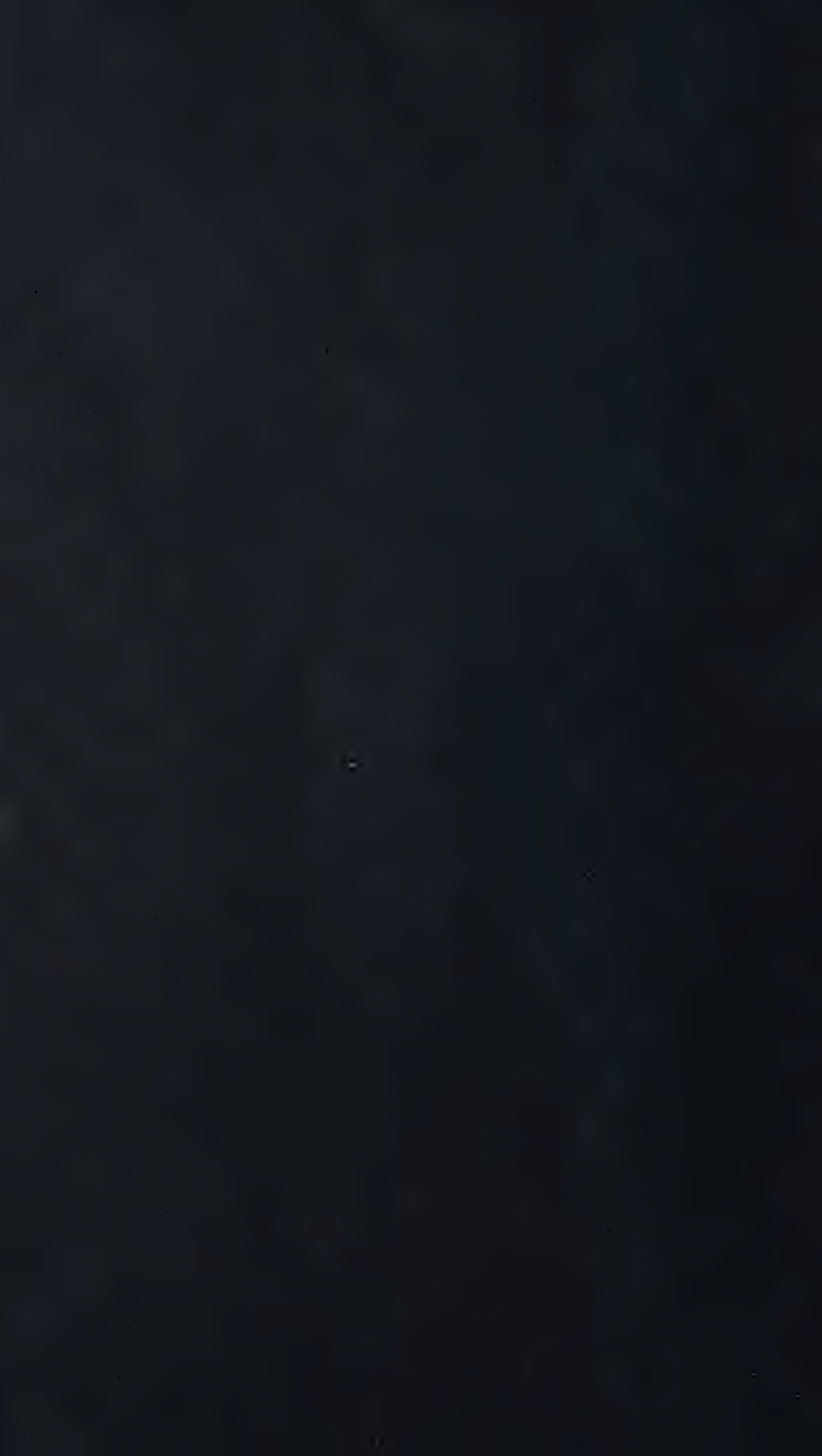


Planche. 11

Fig. 1.

Fig. 2.

Fig. 3.

5 K. 15 K. 25 K. 35 K. 40 K. 45 K. 50 K.

Fig. 4.

Fig. 5.

30 K.

40 K.

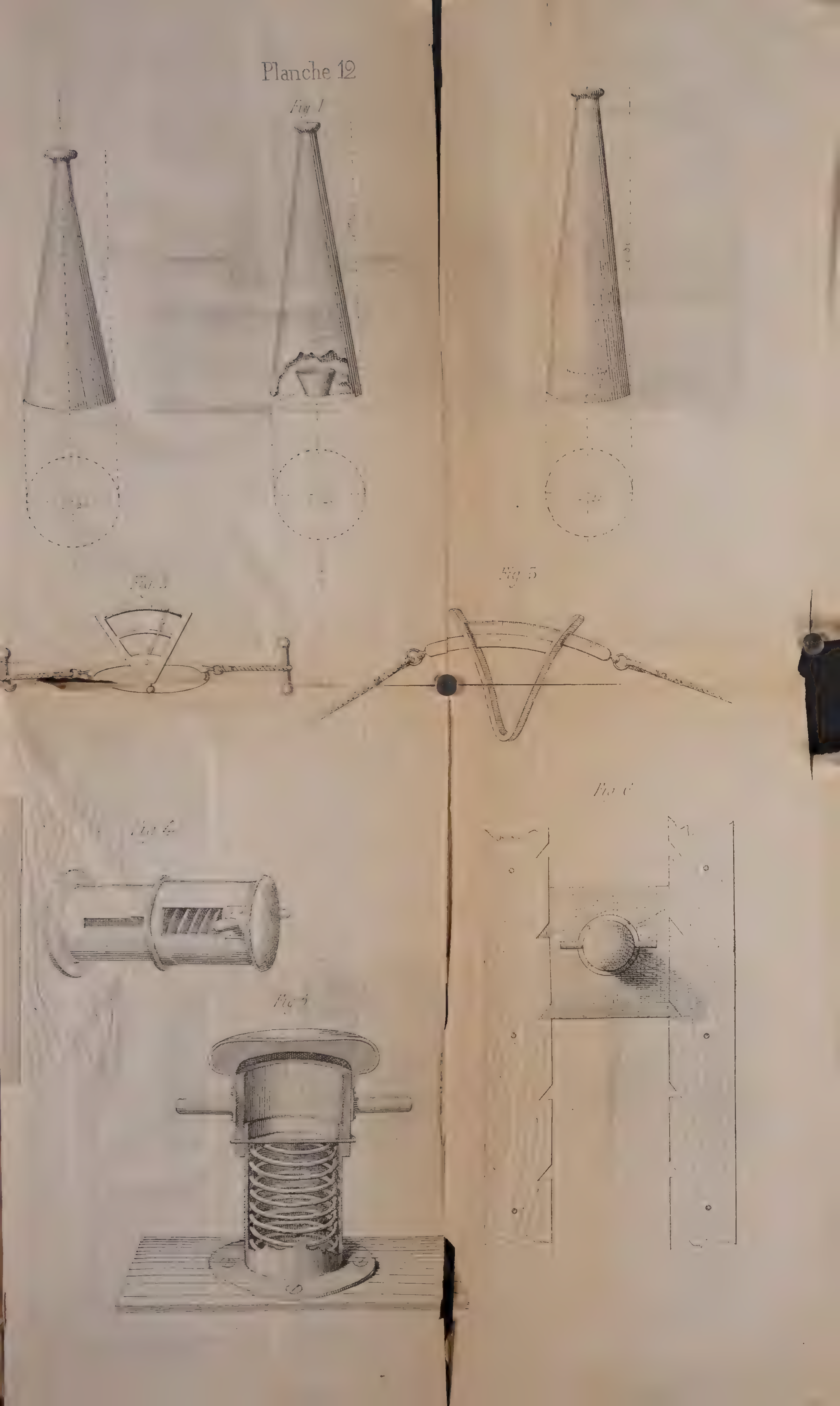
50 K.

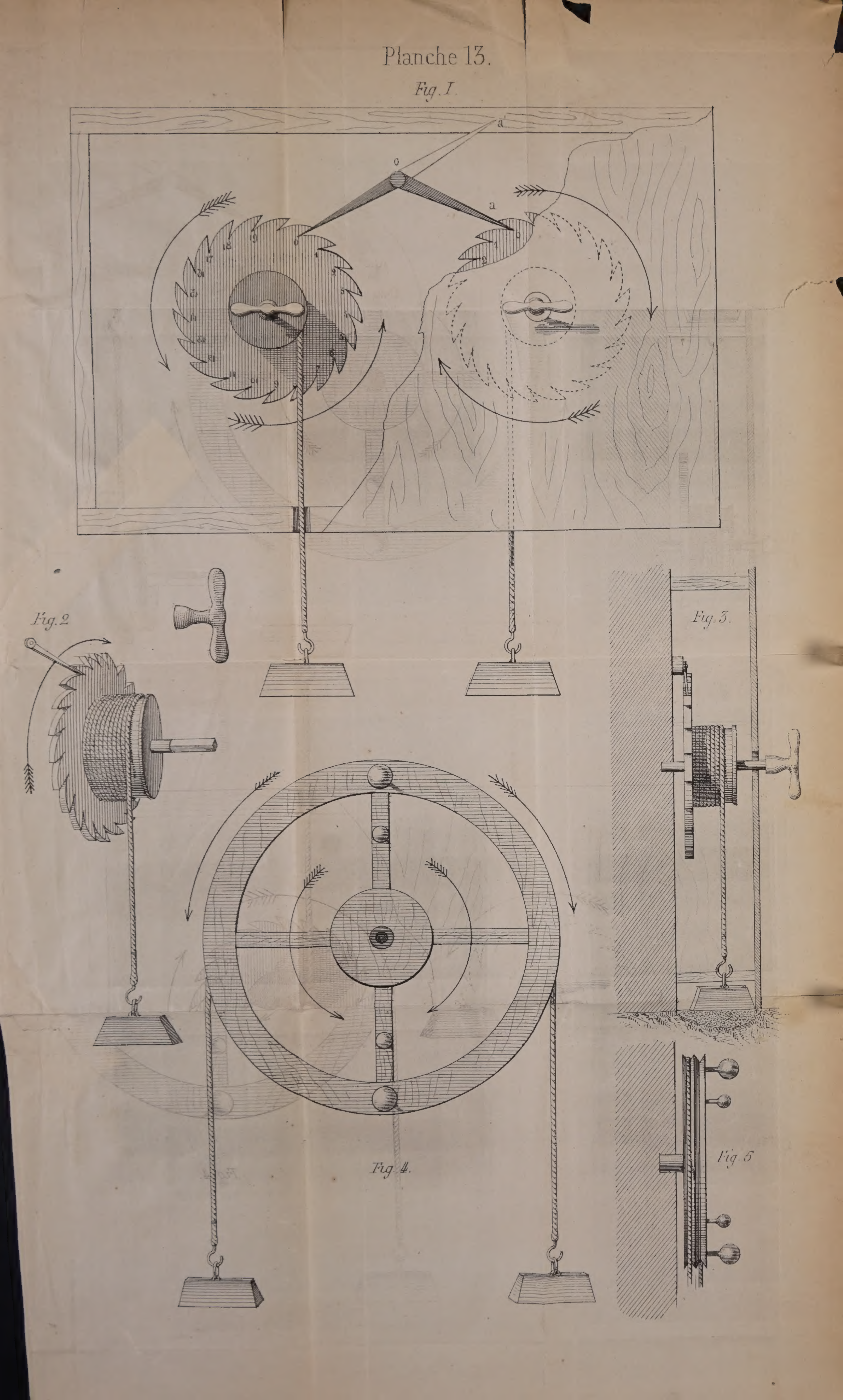
Fig. 6.

Fig. 7.

10 K.

Fig. 8.


Planche 12
Fig 1
Fig 3
Fig 4
Fig 5
Fig 6


Planche 13.
Fig. I.
a'
o
a
b
Fig. 2
Fig. 3.
Fig. 4.
Fig. 5